

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

ВВЕДЕНИЕ

Краткая история дзю-дзюцу в Японии

В средневековой Японии искусство боя без оружия достигло высочайшего уровня развития, ведь от степени владения им напрямую зависела жизнь профессионального воина-самурая. Это искусство прошло длинный путь развития. Оно не раз меняло свое название. Известны несколько вполне самостоятельных систем рукопашного боя, которые явились историческими предшественниками дзю-дзюцу — сумо, ёрои-кумиути (борьба в тяжелом доспехе «ёрои») и когусоку (борьба в облегченном доспехе «гусоку»).

Правда, называть эти системы разновидностями «боя без оружия» не совсем правильно, так как в действительности они включали в себя немало приемов с различными подручными средствами — ножами, метательными «звездочками» и лезвиями, палками, веревками и т.д.

Тукара-курабэ и сумо

Истоки японского искусства рукопашного боя без оружия теряются в тумане времени. В древней Японии — как и повсюду в тогдашнем мире — борьба была весьма примитивной. Вот какое упоминание о ней содержится в «Нихонги» («Анналах Японии») в тексте, относящемся к 230 году до нашей эры:

«Придворные доложили государю, что в деревне Тайма есть доблестный муж по имени Тайма-но Кэхая. Он обладает огромной телесной силой, может ломать рога и выпрямлять (железные) крюки. Он всегда говорит людям: «Вы можете обыскать все четыре стороны, но где тот, кто сравнится со мной силой? О, как бы мне хотелось повстречаться с могучим мужем, чтобы померяться с ним силой (в схватке) не на жизнь, а на смерть».

Император, услышав это, обратился к своим министрам со словами: «Мы узнали, что Тайма-но Кэхая — сильнейший (борец) в империи. Есть ли кто-нибудь, кто мог бы сравниться с ним? Один из министров вышел вперед и сказал: «Ваш покорный слуга слышал, что в стране Идзумо есть доблестный муж по имени Номи-но Сукунэ. Желательно, чтобы Вы послали за ним для испытания и (повелели) сразиться с Кэхая».

В тот же день император послал Нагаоти... чтобы призвать Номи-но Сукунэ. Посему Номи-но Сукунэ прибыл из Идзумо, и ему и Тайма-но Кэхая немедленно повелели бороться. Эти мужи встали друг напротив друга. Оба подняли ноги и пнули друг друга. И Номи-но Сукунэ сломал ударом ребра Кэхая, и еще раз ударил и сломал ему поясницу, и так убил его».

Подобные состязания назывались «тикара-курабэ» — «состязание сил». Это название вполне адекватно отражает их суть. Именно сила, а не техника и ловкость определяли победителя в схватке.

В V—VI веках нашей эры на основе тикара-курабэ сложилась популярная до сих пор борьба гигантов — «сумо», точнее, ее ранний вариант «сумаи». Вскоре она получила широкое распространение. Первые достоверные сведения о проведении состязаний по сумо (сумаи) датируются 642 годом. Тогда при императорском дворе во время праздника в честь приезда корейского посла состоялось состязание между воинами из дворцовой стражи и охранниками посольства. С того времени подобные соревнования стали проводиться ежегодно.

Техника тогдашнего «сумо» была довольно примитивна. Она включала в себя в основном толчки, силовые захваты и заваливание противника своей массой. Борцы стремились путем специальной диеты увеличить собственный вес. Судя по сохранившимся подлинным изображениям, это им удавалось даже в те плохо обеспеченные времена. Удары на турнирах не применялись из-за их опасности для здоровья, но в реальных потасовках борцы часто применяли удары руками и толчковый удар пяткой вперед. Так как победа в ритуальной схватке присуждалась борцу, бросившему противника

наземь, борьба в партере не велась и, соответственно, не изучалась.

В VIII — IX веках усилились контакты Японии с материком. На острова прибыли тысячи переселенцев из Китая и Кореи. Иммигранты привезли с собой свои оригинальные методы боя, в которых основное место отводилось разнообразным ударам руками и ногами, а также болевым приемам на суставы.

В частности, заметный след в истории японской борьбы без оружия оставила школа «Тёсуй-рю», созданная Отомо Комаро, изучившим китайское цюань-фа (япон. «кэмпо») у мастера Цзяньчжэня, приехавшего в Японию в правление императора Кокэна (749—758). Позже, в середине XIV века, самурай Урабэ-но Сукунэ Канэсада усовершенствовал ее технику, добавив приемы китайского наставника Суньжэня. Канэсада назвал свое искусство «Тёсуй-рю дакэн-дзюцу» — «искусство кулачных ударов школы Тёсуй». Техника «Тёсуй-рю» легла в основу техники «Куки синдэн-рю» — одной из самых влиятельных школ японских бу-дзюцу.

Впрочем, китайское боевое искусство в то время совсем не походило на изощренное ушу XVI—XIX веков. Использовались лишь самые простые удары руками и ногами, но в сочетании с суровой тренировкой они давали неплохой результат.

Ёрои-кумиути

Примерно с X века, параллельно со становлением военного сословия самураев, стала складываться техника рукопашного боя в доспехах — «кумиути». Она также известна под названиями «ёрои-кумиути» (драка в доспехах), «ёроигуми» (сцепление в доспехах), «каттю-гуми» (сцепление в шлеме и панцире).

Во многом она походила на «сумо» — преобладали толчки, силовые захваты и заваливание массой своего тела. Это легко объяснить, ведь бойцы сражались в доспехах, тяжесть которых с успехом заменяла искусственно нагнанный жир

сумоиста. Но поскольку в «ёрои-кумиути» отсутствовали условные ограничения «сумо» — вести борьбу только стоя, не падать на землю, не применять удары и оружие — ее техника включала уже и другие приемы, в том числе с использованием подручных средств. Бойцы могли применять любые способы боя, важен был лишь результат.

Приемы «ёрои-кумиути» применяли тогда, когда воин терял оружие — ронял его, ломал и т.д. Вот описание характерной ситуации в старинной книге во время одной из войн начала XIII века:

«Потом Рокуро и Сабуро сцепились и упали со своих коней. Когда они катались (на земле) туда-сюда, Сабуро выхватил кинжал и стянул шлем Рокуро до самой плечевой пластины доспеха. Казалось, Рокуро попал в беду, но в тот самый момент туда подъехал Такэда Хатири и, оттолкнув Рокуро в сторону, отрезал нападавшему на него (Сабуро) голову».

Итак, этот бой начался с перестрелки из луков, за которой последовала встречная атака, в результате которой противники тут же оказались на земле. Так чаще всего и случалось в битвах X—XIII вв. Меч в таких ситуациях просто некогда было вынимать из ножен. Поэтому «ёрои-кумиути» пользовалось в те дни большей популярностью, чем фехтование на больших мечах «тати».

Зато короткий меч «кодати» и кинжал «танто» часто использовались в бою в стиле «ёрои-кумиути». Вот несколько характерных примеров из эпоса «Хэйкэ-могатари»:

«Сацума-но Ками, выросший в Кумано, славился своей силой и к тому же был чрезвычайно подвижен и ловок, поэтому, сжав Тададзуми, он стащил его с коня, нанеся ему два удара кинжалом, пока тот еще был в седле, а потом еще один, после того, как он (Тададзуми) упал. Первые два удара попали в панцирь и не смогли пробить его, но третий удар ранил в лицо, хотя и не был смертельным».

«Моритоси... решив, что бежать все равно уже поздно, остановил коня в ожидании противника; тут его и заметил Норицуна Иномата. «Вот достойный противник!» — подумал он и, нахлестывая коня, поскакал к Моритоси. Поравнявшись,

они схватились и оба грузно рухнули на землю... Моритоси сгрел Иномату в охапку и сдвинул его с такой силой, что тот не мог шевельнуться. Прижатый к земле, Иномата старался дотянуться рукой до меча, но пальцы онемели и ему не удавалось сжать рукоять. Он пытался вымолвить слово, но Моритоси давил его мертвой хваткой, и слова застревали в горле. Иномата уже приготовился к тому, что сейчас ему снимут голову, но хоть он и не уступал Моритоси в силе, зато духом был менее тверд, и потому, через силу набрав в грудь воздуха... запросил о пощаде.

Тем временем к этому месту подъехал закадычный друг Иноматы Сиро Хитоми.

«Сперва Моритоси не спускал глаз с обоих своих врагов, но по мере того как всадник, скакавший во весь опор, все приближался, он только на него и смотрел и невольно упустил из вида сидевшего рядом Иномату. А тот, улучив мгновение, когда Моритоси отвернулся, внезапно вскочил и с громким криком изо всех сил толкнул Моритоси в грудную пластину панциря, так что Моритоси кувырком полетел назад, в жидкую грязь заливного поля. Не успел он подняться, как Иномата с размаха прыгнул на него сверху, выхватил малый меч, висевший у пояса Моритоси, трижды ударил его — глубоко, насквозь! — и мощным ударом снял-таки голову Моритоси».

Основу «ёрои-кумиути» составляли различные захваты, броски, заломы, удушения, позволявшие эффективно вести бой с вооруженным и одетым в доспехи противником. При случае воины могли также использовать удары руками и ногами, но только как вспомогательное «оружие» — ведь о вражеские доспехи проще было отбить руку или ногу, чем нанести какой-нибудь вред.

Главным в «ёрои-кумиути» являлось правильное использование бедер и силы конечностей. Достигалось это с помощью обоюдного симметричного захвата, который назывался «ёцу-гуми» — «четверное сцепление. Такой захват помогал им сохранять равновесие и мобильность, а также контролировать действия противника.

В любой удобный момент бойцы были готовы мгновенно обнажить короткий меч или специальный кинжал для проби-вания доспехов, называвшийся «ёрои-доси». Ёрои-доси но-сили за поясом справа, а выхватывали его левой рукой. Тре-бовалось замечательное умение, чтобы контролировать про-тивника одной рукой и поддерживать равновесие, пока вто-рая рука извлекала кинжал из ножен и пыталась поразить уязвимую, не прикрытую доспехами часть тела противника. Сделать это в свалке было крайне трудно, так как требова-лось попасть в маленькую щель между пластинами, да еще под определенным углом.

В «ёрои-кумиути» часто применяли разнообразные брос-ки с падением, в которых боец стремился использовать вес собственного тела и тяжесть доспехов, чтобы опрокинуть про-тивника на землю. После броска он наваливался всей своей тяжестью сверху и использовал удержание, чтобы прикон-чить врага ударом кинжала.

Этот вид борьбы был рассчитан на парный поединок. Бой-цы не думали о необходимости предохраняться от нападения сзади. Сцепляясь с противником, они уже не могли реагиро-вать на действия других противников.

Дело в том, что кумиути явилось продуктом дуэльного кодекса, развившего в среде сословия самураев. Обратной стороной воинского мастерства являлась личная доблесть са-мурая, стремившегося прославить свое собственное и родо-вое имя, совершая подвиги. Подвигом считалась победа над достойным противником (т.е. соответствующего происхож-дения, ранга и силы), произошедшая на глазах у свидетелей в честном поединке по определенным правилам.

Отсюда проистекало стремление совершать подвиги не в свалке боя, где не всегда удастся отличить своих от чужих, где могут не заметить твоей доблести, а на глазах у свиде-телей, которые могли бы подтвердить факт победы или досто-йной гибели. Отсюда же берет начало обычай громогласно называть свое имя, излагать родословную, вызывать на бой лишь достойного противника. «Владельцы господа могут прославиться подвигами своих вассалов, — говорят в «По-

вести о доме Тайра» друг другу накануне сражения братья Кавара. — А таким хитрым, как мы, приходится добы-вать славу своими руками!»

В результате главным элементом битвы между группами самураев долгое время являлись дуэли, происходившие на глазах у обеих армий. Фактически, большинство сражений представляло гигантские турниры, в которых участвовали сотни воинов с обеих сторон.

Из описаний таких «турниров» известно, что чаще всего использовались два вида дуэли; перестрелка из луков на ска-ку или схватка в стиле кумиути. Эти два вида использова-лись либо независимо друг от друга, либо схватка в стиле кумиути следовала за перестрелкой, если последняя не выяв-ляла победителя.

Хотя схватка кумиути представляла собой борцовский поединок, начиналась она всегда в положении сидя верхом на коне! Такое начало называлось «бадзё-но кумиути» — «драка верхом..». Нашим современникам это кажется стран-ным, но в действительности подобные системы борьбы су-ществовали у всех кочевых народов, сражавшихся верхом. В частности, приемы борьбы в исполнении всадников мож-но увидеть на персидских гравюрах к великой поэме «Шах-намэ».

Сблизив коней, самураи старались схватить противника за шею, прижать его голову к своему седлу и отрезать ее но-жом. Очень часто в такой ситуации они падали на землю, где продолжали схватку в положении лежа, так как тяжелые дос-пехи в сочетании с действиями противника и его весом ме-шали подняться на ноги. Как это ни парадоксально, борьба в положении стоя была скорее исключением, чем правилом.

Анализ описаний поединков кумиути свидетельствует, что в этом стиле борьбы далеко не всегда побеждал физически более сильный противник. Например, в старинной книге «Гэмпэй сэйсуйки» рассказывается о том, как некая дама по имени Томоз-но годзэн победила самурая Утида Изёси и от-резала ему голову. В другом эпизоде из этой книги опытного могучего воина Цудзуки Таро одолел 17-летний юноша Вада

Кодзири. Следовательно, уже в конце XII века техника играла не меньшую роль, чем сила.

В течение очень долгого времени — примерно с XI по XVI века, «ёрои-кумиути» являлось главной формой борьбы без оружия, но канонизировано оно было довольно поздно, лишь в XIV—XV веках. На первенство в его канонизации претендуют две школы бу-дзюцу: «Мусо тёкудэн-рю», основанная еще в XIII веке буддийским монахом Икэйбо Тёхэн, и «Цзү-ми Ходзан-рю», созданная в XIV веке мастером Ямасиро-но ками Ходзан.

В случае необходимости защищать свою жизнь в повседневной жизни, когда на них не было доспехов, самураи долгое время тоже использовали приемы кумиути. Однако борьба в повседневном платье позволяла использовать более широкий арсенал приемов. В результате на основе ёрои-кумиути стала формироваться техника борьбы без доспехов, с использованием малых видов оружия, известная как когусоку-дзюцу.

Когусоку

Начиная с середины XVI века, японское искусство рукопашного боя без оружия претерпело революционные изменения. Это было предопределено многими факторами.

Во-первых, изменился общий характер ведения боевых действий. Сражения данного периода — уже не грандиозные парные турниры, а столкновения массовых армий, где роль индивидуального воина отошла на второй план перед коллективными действиями. Здесь никто не откликался на вызов на поединок, конная масса просто давила воина-одиночку, а стена копейщиков мгновенно превращала его в решето. Нападения сзади, либо десять на одного, стали обычным делом.

Во-вторых, резко возросла численность армий, которые теперь комплектовались не только из благородных «буси», но и простолюдинов. Значение конницы сильно упало, роль главной ударной силы играла пехота.

В-третьих, рост количества воинов, развитие новой тактики сражений повлекли за собой изменение защитного вооружения, которое стало легче и дешевле. В XVI веке появился облегченный чешуйчатый доспех «гусоку». Наибольшей популярностью пользовался его вариант «когусоку», состоявший только из грудной пластины, набедренника, наголенников и наручей. Он служил для экипировки рядовых солдат-пехотинцев «асигару» («легконогих»).

В результате всех этих перемен новая система рукопашного боя в облегченном доспехе «когусоку», известная под названиями «когусоку» и «коси-но мавари» («окружающее поясницу»), получила широчайшее распространение.

По сравнению с «ёрои-кумиути», арсенал «когусоку» был гораздо шире. Здесь и знакомые нам по дзюдо и айкидо броски через бедро, спину, плечо; перевороты противника вниз головой с последующим втыканием в землю; разнообразные подсеки; болевые приемы на локоть, колено, шейные позвонки. В «когусоку» широко применялись удары, рассчитанные на поражение частей тела, не прикрытых доспехами — почек (круговой удар кулаком в обход туловища), паха (удар типа «апперкот»), колена (удар ребром стопы) и другие.

Создание борьбы «когусоку» приписывается самураю Такэноути Хисамори, который был силен духом, но мал ростом и слаб телом, а потому мечтал найти способ побеждать более сильных и рослых противников за счет ловкости и техники. Легенда гласит:

«Однажды (Хисамори)... удалился в горную глушь... и воздерживался от пищи, приготовленной на огне... Под конец 37 дня (аскезы) (1532 год) в это место неожиданно явился один ямабуси и обратился к Хисамори: «Ты всегда любил воинскую доблесть и, будучи слабосильным, стремился (научиться) одолевать сильных, ты обратился (за помощью) ко мне, я пришел, чтобы исполнить твое желание».

Этот ямабуси... передал (Хисамори) 5 (приемов) торидэ (буквально «хватаящие руки») для быстрого связывания (врага) и 35 (приемов) коси-но мавари. С тех пор деревянный меч (бокуто) этой школы (Такэноути-рю) (имеет длину) 1 сяку 2

сун (около 37 см), а веревка для связывания (торинава) — 7 сяку 5 сун (около 230 см)...

Хисамори очень удивился, выразил этому ямабуси свое почтение, воспринял (приемы) во всех деталях и всеми до единого овладел»...

Однако «когусоку» в тот период еще не вытеснило «ёрои-кумиути», поскольку самураи высших рангов по-прежнему носили тяжелые доспехи, защищавшие даже от мушкетных пуль. Поэтому многие школы бу-дзюцу ввели в свою программу оба этих вида рукопашного боя.

Например, в школе «Ягю Синган-рю» четко разграничены три аспекта: а) борьба «когусоку» (для пехотинцев); б) борьба «ёрои-кумиути» (для всадников в доспехах); в) борьба «дзю-дзюцу» — бой без оружия (либо с малыми подручными видами оружия) и без доспехов.

Дзю-дзюцу

С окончанием междоусобных войн в начале XVII века в Японии установился прочный мир, доспехи навсегда легли в сундуки. Это вызвало подлинную революцию в сфере рукопашного боя без оружия. Все прежние ограничения, связанные со схваткой верхом на конях либо в доспехах ушли в прошлое, взглядам мастеров борьбы открылись невиданные ранее просторы для бесчисленных интерпретаций.

XVII век стал временем творческого осмысления опыта, накопленного за тысячу лет непрерывных феодальных войн. Совершенствовалась техника борьбы, создавались фундаментальные теоретические работы. В результате родилась новая система боя голыми руками, получившая имя «дзю-дзюцу» (она также известна под историческими названиями «явара», «ва-дзюцу», «тай-дзюцу» и другими).

Это название, буквально обозначающее «искусство мягкости», полно глубокого смысла. В основу дзю-дзюцу легла идея одоления противника, как безоружного, так и вооруженного, с помощью упругой податливости, а не силы. Мастер дзю-дзюцу не истощает в борьбе своих сил, а напротив, ста-

рается измотать врага, чтобы легче было его победить. Он заставляет его делать резкие движения и ловко уворачивается от них. Не ставя жестких блоков, он проворно отступает, в результате противник, не встретив препятствия, повинувшись закону инерции, подается вперед. Пропустить силу противника мимо себя или перенаправить ее, а когда она истощится, добавить свое усилие — вот сущность дзю-дзюцу.

Легенды утверждают, что впервые сформулировал принцип мягкой податливости мастер из Нагасаки по имени Акияма Сиробэй (в другой версии — Миура Ёсин). Историки полагают, что он жил во времена правления третьего, четвертого и пятого сегунов династии Токугава (это 1622—1708 годы).

Согласно имеющимся источникам, Акияма был врач. Однако происходил он, скорее всего, из семьи самурая. У кого Акияма Сиробэй получил основы знаний боевого искусства — неизвестно. Возможно, что первым его учителем был отец. Медицину, включая учение о меридианах, активных точках, мышцах и костях, прижиганиях и акупунктуре, при приготовлении лекарственных снадобий из растений, он скорее всего изучал под руководством какого-нибудь китайца, жившего в Нагасаки. Возможно, от него же он научился некоторым приемам кэмпо.

Приблизительно в возрасте 30-и лет Акияма Сиробэй отправился в Китай для углубления познаний в медицине. Видимо, указаниями, куда конкретно ехать, и рекомендательными письмами его снабдил учитель-китаец. Там он познакомился с военным чиновником по имени Бо Чжуань (по-японски Хаку Тэн), который научил его трем болевым приемам (торидэ) и 28 приемам реанимации (каппо).

Вернувшись на родину, Сиробэй основал частную школу, где начал преподавание техники, которую он назвал «хакуда». Однако монотонность тренировок, связанная с более чем скудным арсеналом приемов, привела к тому, что вскоре почти все ученики отвернулись от Акияма. Спустя четыре года после открытия своего додзё врач закрыл его и удалился в буддийский монастырь для молений.

Как утверждает легенда, однажды ранним морозным утром Акияма вышел прогуляться в монастырский сад. Здесь его внимание привлекла замечательная картина: накануне выпал обильный снег, и у многих деревьев под его тяжестью сломались ветви, только ива стояла как ни в чем не бывало — тяжелые комья снега просто соскальзывали с ее упругих ветвей. При виде неповрежденных ветвей ивы Акияма пережил озарение. Он вдруг понял, что противостоять силе силой бесполезно и губительно, нужно уклоняться от атаки, перенаправлять силу и использовать ее себе на пользу.

Этот всеобъемлющий принцип одоления силы мягкостью и податливостью лег в основу дальнейших исследований мастера, который вскоре сумел увеличить арсенал своей системы до 70 приемов и создал собственную школу, которая после смерти учителя получила название Ёсин-рю.

Очень важную роль в развитии школы Ёсин-рю сыграл ее второй патриарх Оэ Сэмбэй, составивший наставление по технике поражения уязвимых точек «Досяку» («Пояснения относительно тела»), на которое опирается теория «атэми» во всех школах, берущих начало от Ёсин-рю. Кроме того, он разработал ряд новых приемов.

Как и в других традиционных школах бу-дзюцу, курс обучения в Ёсин-рю разделялся на ряд этапов. Всего их было девять, каждому из них соответствовал особый свиток с описанием конкретных приемов.

Первый называется «Свиток приемов в положении сидя на коленях». В нем приведены 7 приемов. Второй — «Свиток приемов, используемых при столкновении с противником при ходьбе» — содержит еще 7 приемов. Затем идут 7 приемов борьбы в стойке («Свиток приемов для боя в стойке»). За ними — 7 приемов боя у стены («Свиток приемов, используемых возле стены»). Далее следует «Свиток покоя», включающий 7 приемов, при использовании которых боец сохраняет неподвижность, зорко наблюдая за действиями противника, и когда тот раскроется, проводит молниеносную решающую контратаку. Эти 35 приемов пяти разделов техники составляют базовый уровень Ёсин-рю.

После овладения ими ученик приступал к постижению второго уровня, на что указывает название 6-го раздела — «Какуго-но маки», где «какуго» можно перевести как «готовность» и одновременно как «пробужденность». Подразумевалось, что боец уже достиг определенной степени мастерства, позволяющей ему сражаться. Этот раздел включает 18 приемов.

За «Какуго-но маки» следует «Свиток тьмы и света», описывающий 20 приемов, а за ним «Надоблачный свиток», в котором представлены 7 приемов поражения уязвимых точек. Завершает обучение «Свиток пробужденного сознания», состоящий из 19 приемов. Всего, таким образом, в школе Ёсин-рю изучали 99 классических приемов.

Помимо боя голыми руками, техника школы включала еще и такие дисциплины как нагината-дзюцу (бой алебардой), кодати-дзюцу (бой коротким мечом), иай-дзюцу (искусство молниеносного выхватывания меча и нанесения им смертельного удара), сюрикэн-дзюцу (искусство метания «звездочек»), ходзё-дзюцу (искусство владения веревкой) и сикацу-дзюцу (приемы убийства и реанимации воздействием на жизненно-важные точки).

Ряд японских историков считает, что все эти разделы представляли собой переработку соответствующих китайских дисциплин. Учитывая особенности менталитета японцев — этой нации подражателей — надо думать, что так оно и было.

От Ёсин-рю произошли девять школ: Исэй дзитоку Тэнсин-рю, Курама Ёсин-рю, Санто-рю тай-дзюцу, Симмё Саккацу-рю, Син Ёсин-рю, Син-но Синто-рю, Синсин-рю, Такэда-рю, Хосино-рю кумиути.

В конце эпохи Эдо самурай Исо Матаэмон, соединив технику школ Ёсин-рю и Син-но синто-рю, создал популярную школу Тэнсин синтё-рю. В свое очередь, от нее берет начало школа Синто Ёсин-рю.

Китайские влияния

Как видим, отправной точкой для исследований Акиямы послужило китайское боевое искусство. Вообще в XVII—

кого тела, что и позволило ему выжить. Именно атэми стали впоследствии своего рода «визитной карточкой» школы Тэнсин Синъё-рю.

Этот случай принес ему большую славу. Известно также, что позже Исо Матаэмон уединился на какое-то время для медитаций и исследований дзю-дзюцу в храме Китано Тэммангу в Киото. Там он завершил создание технического канона своей системы на основе техники школ Ёсин-рю и Син-но синто-рю.

Вернувшись в Эдо, Исо основал в 1834 году школу, которую назвал «Ёсин-рю Син-но синто-рю горю Тэнсин-синъё-рю» («Ивовая школа Небесной божественной истины, соединившая Ёсин-рю и Син-но синто-рю»). Ее арсенал насчитывал 124 приема.

За тридцать лет Исо обучил в своей школе около 5000 учеников. Лучшими среди них стали его сыновья Исо Матаитиро Масамицу и Исо Масатомо, а также Фукуда Хатиносукэ и Нохара Рюносукэ.

Вторым патриархом школы был второй сын — Матаитиро Масамицу, а третьим — Матаэмон Масатомо — приемный сын Матаитиро Масамицу. Лучшими учениками последнего были Фукуда Хатиносукэ, Итикава Дайхати, Куросу Кэйтаро, Иноками Кэйтаро. Кроме того, в конце его жизни у него учился будущий основатель Кодокан дзюдо Кано Дзигоро.

Обучение в Тэнсин Синъё-рю разделено на пять этапов. Сначала ученики осваивают 12 приемов «тэходоки» — освобождения от захватов. Семь таких приемов взяты из Син-но синто-рю, пять разработал сам Исо.

На второй ступени, которая называется «начальная ступень» (седан), изучают 10 приемов в положении сидя на коленях (и-дори) и 10 приемов в стойке (татий). Все эти приемы взяты из Ёсин-рю и Син-но синто-рю.

Следующая, «средняя ступень» (тюдан) представлена 28-го приемами школы Син-но синто-рю, из которых 14 относятся к разделу и-дори, еще 14 — к разделу татий.

За «тюдан» следует четвертая ступень «нагэсутэ» — «броски», или «швыряние». На этой ступени осваивают 20 приемов, разработанных лично Исо Матаэмоном.

Завершала обучение «высшая ступень наивысшего содержания» (гокуй дзёдан). В ходе ее изучаются 10 приемов татий и 10 приемов и-дори, взятые из Ёсин-рю и Син-но синто-рю, либо разработанные Исо Масатари.

Эти 100 приемов составляют канон школы Тэнсинсинъё-рю.

Помимо них, специально для турниров ученики осваивали 6 бросков группы «рандори». Первые пять приемов позже вошли в арсенал дзюдо, где они соответственно называются «хидзагурума» (подсечка под колено), «иппон сэой-нагэ» (бросок через плечо захватом одной руки), «оогоси» (бросок через бедро), «оосото-гари» (отхват) и «хараи-госи» (подхват под две ноги).

Этот факт убедительно свидетельствует, что основой для техники Кодокан-дзюдо послужили главным образом приемы, не входившие в канонический арсенал традиционных школ дзю-дзюцу, а предназначенные для полуспортивных поединков по правилам, сформировавшимся к середине XIX столетия. Они исключали применение травматичных и опасных приемов — ударов в уязвимые точки, болевых приемов на пальцы и кисти рук и т.д.

Помимо группы «рандори», изучалась также группа «сиай ура» (обратная соревновательная группа) из 21 приема, в которую вошли контрприемы, направленные на противодействие приемам, используемым на соревнованиях атакующим противником.

Кроме того, продвинутые ученики изучали технику поражения уязвимых точек тела ударами, тычками и нажимами (атэми); различные виды реанимации воздействием на биологически-активные точки (сасои каппо — «побудительная реанимация»; эри каппо — «воротниковая реанимация»; инно каппо — «мошоночная реанимация»; со каппо — «общая реанимация» и др.).

Упадок и возрождение дзю-дзюцу

Во второй половине XIX — начале XX веков, в период крушения традиционной самурайской культуры и буржуаз-

ных преобразований, многие старинные школы дзю-дзюцу оказались на грани вымирания. Но некоторые сумели найти выход из создавшегося положения в реформах, затронувших глубинную сущность боевых искусств. Так появились на свет популярные ныне дзюдо и айкидо. Все же традиции классического дзю-дзюцу «древних школ» (корю) благодаря подвижничеству немногочисленных энтузиастов не пресеклись.

В настоящее время ряд японских деятелей предпринимает большие усилия по сохранению и восстановлению традиционных «рю», которые ныне воспринимаются в обществе как часть национального достояния.

Продолжают возникать и новые школы, хотя в их основе лежит та или иная вариация дзюдо или айкидо, с добавлением техники каратэ. Многие разделы, характерные для традиционного дзю-дзюцу — например, самозащита в положении сидя на коленях, приемы защиты своего меча от выхватывания его противником, работа с веревкой — в модернистских школах отсутствуют. Зато они лучше отвечают требованиям современной самообороны. К таким школам относятся Кокуси-рю, Томики-рю, Синкагэ-рю и некоторые другие.

Традиции старых школ в известной степени продолжает школа «Восьми лучей» (Хакко-рю), основанная в 1939 году мастером Окуяма Рюхо, и получившая большую популярность не только в Японии, но и в Европе.

(По материалам А.М. Горбылева и А.Е. Тараса)

Краткая история дзю-дзюцу в Германии

Предания сообщают, что первыми среди европейцев приемы этого вида борьбы стали использовать моряки торгового флота.

Купеческие суда, приписанные к портам всего мира, часто приходили в Германию, доставляя разнообразные товары, в том числе из экзотических стран Дальнего Востока. Моряки подолгу оставались на берегу, пока докеры выгружали и загружали товары, а верфи производили ремонт, необходимый после дальнего плавания.

Свое свободное время матросы обычно проводили в ближайших к портам кабаках и борделях. Разумеется, ежевечерние гулянки сплошь и рядом завершались пьяными драками с командами других купеческих судов либо с местной шпайной. Факты свидетельствуют, что очень часто победа доставалась при этом не местным любителям мордобоя, а прибывшим издалека матросам, успешно использовавшим в поединках приемы, незнакомые здешним аборигенам.

Вполне вероятно, что полицейские протоколы тех лет хранят имена этих «пионеров» японского дзю-дзюцу, китайского ушу, окинавского каратэ. Но, к сожалению, нам они неизвестны.

Начало официального преподавания дзю-дзюцу в Германии связано с дружественным визитом эскадры японского военного флота в конце XIX века. В ходе визита несколько японских морских офицеров и унтер-офицеров — мастера борьбы — продемонстрировали приемы дзю-дзюцу императору Вильгельму II в ходе показательных поединков. Кайзер, который сам был прекрасным спортсменом (отличный наездник, пловец, стрелок, игрок в теннис), пришел в восторг.

По его просьбе японские власти командировали в военно-гимнастическую школу в Берлине мастера дзю-дзюцу по имени Агитаро Оно. Лучшим немецким учеником мастера Оно стал Эрих Раан. После шести или семи лет занятий под руководством японского учителя, в 1906 году он открыл в Берлине свою собственную школу. В свою очередь, его лучшими учениками были Альфред Роде и Отто Шмельцайзен.

Именно Раан и эти двое его учеников считаются «отцами-основателями» (т.е. первыми систематизаторами и популяризаторами) дзю-дзюцу в Германии.

Надо сказать, что в Германии того времени сложилась достаточно благоприятная обстановка для распространения дзю-дзюцу. Дело в том, что к середине XIX века здесь возникло множество так называемых «гимнастических союзов». В то время под гимнастикой понимали разнообразные физические упражнения, а не только работу на спортивных снарядах или вольные упражнения. В частности, гимнасты практиковали борьбу, бокс, фехтование и даже штыковой бой.

Широкий размах приобрела деятельность теоретика и организатора тогдашней «гимнастики» Иоганна-Якоба Гаппеля. Большой популярностью пользовались его книги «Искусство бокса» (1863), «Вольная борьба» (1865), «Наука и метод гимнастики» (1868) и другие.

Следует отметить, что в трактовке Гаппеля «бокс» фактически представлял разновидность рукопашного боя голыми руками, включавшего не только удары кулаками, ладонями, пальцами, локтями и коленями, но также подножки и подсечки. Что касается гаппелевской борьбы, основанной на технике, распространенной, что называется, «в народе», то она во многих отношениях напоминала дзю-дзюцу. Особенно это касается бросков.

Сходство было столь велико, что один исследователь, некий Фогт, даже опубликовал в 1905 году книгу, на страницах которой доказывал, что дзю-дзюцу — это не японская, а немецкая средневековая борьба. В качестве доказательства он сравнил рисунки и описание нескольких десятков приемов из книги средневекового мастера Фабиана фон Ауэрсвальда, а также из книги Гаппеля, с рисунками и описаниями приемов в книгах японских наставников дзю-дзюцу. Сходство было полное!

Однако, как и в других странах Европы, в Германии XX века дзю-дзюцу постепенно отошло в тень. На первый план выдвинулось дзюдо. Так произошло вследствие того, что занятия им, с одной стороны, были менее опасны в плане травм,

а с другой — по дзюдо проводились соревнования, отсутствовавшие в традиционном дзю-дзюцу Оно — Раана.

Клубы дзю-дзюцу (под искаженным названием «джиу-джитсу») тоже кое-где сохранились. Но, во-первых, их было мало. Во-вторых, возобладало мнение, что костоломные приемы «джиу-джитсу» имеет смысл изучать (за редкими исключениями) только сотрудникам полиции и других спецслужб.

Дзю-дзюцу как современная самозащита

Новый этап в развитии дзю-дзюцу, приведший к его возрождению и подъему, начался в 1968 году. По инициативе федерального управления полиции ФРГ собрались несколько мастеров различных видов единоборств. Это были Вернер Хайм, Клаус Мюнстерман, Франц-Йозеф Греш и Рихард Унтербургер.

Полицейское руководство поставило перед ними задачу синтезировать специфический вид борьбы, который бы подходил для применения в полиции, в пограничной и таможенной страже. Дело в том, что сотрудники этих служб по-прежнему использовали приемы дзю-дзюцу и дзюдо, однако спектр их применения был ограничен по многим параметрам. Одни приемы не обладали необходимой эффективностью, другие — были излишне травматичными, третьи — чересчур сложными для изучения, четвертые — предполагали очень высокий уровень тренированности бойцов.

Требовалось подобрать такие приемы, которые относительно просты в техническом плане, не требуют слишком много времени для овладения и доступны людям с заурядными физическими данными, но при этом позволяют эффективно защищаться от нападения как безоружного противника, так и вооруженного. Кроме того, полицейским была нужна техника, позволяющая конвоировать преступника, удерживать его на месте, обыскивать, надевать на него наручники и т.д.

В результате совместной работы указанных экспертов такая система была создана именно на основе германского варианта японского дзю-дзюцу. Они дополнили систему Оно —

Раана рядом приемов из других видов единоборств (в основном, из каратэ и айкидо). В число таковых вошли разнообразные захваты, броски, подсечки, болевые воздействия на суставы, удушения, блоки, удары руками (в том числе уколы пальцами), стопами и головой, а также падения, кувырки и другие приемы самостраховки.

Существенно обновленную систему взяли на вооружение полицейские, пограничники, таможенники. Универсальность техники позволила им успешно применять ее в разнообразных ситуациях, дозируя при этом тяжесть последствий.

Уже в июне 1968 года состоялась аттестация первой группы тренеров, которым предстояло преподавать новый вариант системы Оно — Раана. Он получил неофициальное название «полицейского дзю-дзюцу».

Организационно этот вид был оформлен как секция дзю-дзюцу в Немецком союзе дзюдо (НСД). С 1970 по 1983 годы пост главного тренера НСД по дзю-дзюцу занимал Петер Нельс. При нем полицейское дзю-дзюцу приобрело свою окончательную техническую форму.

Так, приемы, показавшие себя недостаточно эффективными на практике, были изъяты из программы обучения и заменены более действенными. Методика тренировок была максимально приближена к реальным потребностям (и возможностям!) чинов полиции, пограничной и таможенной служб.

В результате технический арсенал современного немецкого дзю-дзюцу мало похож на классические приемы Раана. В него входят элементы дзюдо, каратэ, айкидо, бокса и кик-боксинга. Особенно сильно изменилась методика тренировок (например, в программе появилась отработка ударов руками и ногами на подвесных мешках).

После Нельса главным тренером НСС по дзю-дзюцу стал Йозеф Арт. При нем произошли два важнейших события организационного плана.

Во-первых, преодолев различные препоны со стороны руководителей Немецкого союза дзюдо, опасавшихся конкуренции со стороны более зрелищного вида борьбы, он начал проводить соревнования. Первый национальный чемпионат

состоялся в октябре 1987 года. С той поры они проводятся ежегодно.

Во-вторых, в 1990 году секция дзю-дзюцу в НСД была преобразована в Немецкий союз дзю-дзюцу (Deutscher Ju-Jutsu Verband), то есть в федерацию. Она вышла из НСД и вступила в общенациональную спортивную организацию, объединяющую большинство видов спорта — Немецкий спортивный союз (Deutsche Sportbund). К началу 2003 года Немецкий союз дзю-дзюцу (DJJV) объединял несколько сотен клубов, с общим числом занимающихся около 42 тысяч человек.

Кроме полицейских, таможенников и пограничников, в этих клубах по всей Германии занимаются спортсмены-любители, начиная от школьников (с 10-летнего возраста) и кончая людьми, средних лет. Это и мужчины, и женщины.

Разумеется, небольшой комплекс приемов не позволит юной девушке разбросать — как это любят показывать в кино — группу «отморозков» с бычьими шеями, но однозначно даст ей чувство уверенности в себе на молодежной дискотеке или на дружеской вечеринке. Если же говорить об энтузиасте-фанатике, которому нравится изучать все новые и новые приемы, то у него есть занятие на всю жизнь, ибо число возможных комбинаций приемов безгранично.

Кстати говоря, в Германии большинство тренеров по дзю-дзюцу — это сотрудники полиции. Они ведут тренировки в свободное от службы время, причем делают это бесплатно, ученики оплачивают только аренду спортивного зала.

Дзю-дзюцу как спортивная борьба

За последние 15 лет борьба дзю-дзюцу прочно утвердилась в Германии не только как самооборона, но и как спортивное единоборство. Оба этих аспекта отражены в самом определении современного дзю-дзюцу: «самозащита и боевой спорт» (selbstverteidigung und kampfssport).

Ее зрелищность привлекает множество зрителей. Соревнования проводятся на земельном, общегосударственном и европейском уровнях.

Разумеется, многие приемы самообороны, отрабатываемые на тренировках, правилами соревнований запрещены. Эта мера направлена на снижение травматизма. Так, участникам соревнований запрещено наносить прямые удары руками в лицо, удары локтями, бить в позвоночник и ниже пояса.

Кроме того, на соревнованиях обязательным требованием является наличие протекторов на руках и ногах, «раковины» на гениталиях. Боец может также надевать защитный шлем на голову (по желанию).

Ради повышения безопасности соревнующиеся спортсмены разделены на весовые категории.

Наконец, судья на площадке внимательно следит за участниками поединка и мгновенно останавливает его в случае вероятной травмы или нокаута.

Но, несмотря на все эти условности и ограничения, соревнования позволяют спортсменам проверять и совершенствовать свою техническую, тактическую и психологическую подготовку. Наставники современного немецкого дзю-дзюцу считают: только вместе взятые, самооборона и спорт представляют собой полноценное боевое искусство.

Человек, занимающийся дзю-дзюцу, тренирует определенные группы мышц и определенные комбинации движений, что помогает ему почти автоматически отражать любые внезапные нападения. Такой человек, кроме уверенности в себе, воспитывает еще и волю, учится контролировать естественный страх, присущий всем живым существам. Его тело привыкает к броскам и ударам, к боли, в ходе тренинга значительно снижается болевой порог.

Тренировки способствуют снятию стресса, что особенно важно для тех людей, которым по роду деятельности приходится работать с людьми или рисковать в бизнесе.

Занятия борьбой разряжают естественную агрессивность человека, регулируют его энергетику, приводят в равновесие «либидо» (желание жить) и «мортидо» (неосознаваемое влечение к смерти).

Часть 1 БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Этикет

Как театр начинается с вешалки, так и дзю-дзюцу начинается с этикета (правил поведения) в «додзё» (т.е. в зале для тренировок). В отличие от России, этикет играет в Японии очень важную роль. Поскольку дзю-дзюцу родом оттуда, это справедливо и для борьбы.

По японским понятиям, зал для занятий — священное место. Это храм науки изучения своего тела и психики, а тренер — его священник и верховный жрец. Любые приказы учителя не обсуждаются. Их беспрекословно выполняют, так как ученик полностью доверяет своему учителю, которому он вручил для воспитания не только тело, но и душу. Субординация между старшими и младшими, между «продвинутыми» учениками (сэмпай) и «новичками» (кохай) свято соблюдается.

Вполне естественно, что вместе с японскими приемами в Европу пришли и японские этические нормы, пусть в сильно усеченном виде правил поведения в зале. По сути дела, в любом виде японских единоборств правила этикета провозглашают, в первую очередь, уважение и послушание учителю.

При входе в зал и на татами ученик должен склонить голову в поклоне, независимо от того есть там кто-нибудь или нет. Зал сам по себе, безотносительно присутствующих в нем людей, олицетворяет порядок, собранность, готовность к учению.

До появления учителя ученики приводят себя в порядок, либо выполняют легкую разминку. При появлении учителя все выстраиваются в одну линию по порядку поясов (сначала — черные, потом коричневые и т.д.). Если места недоста-

точно, то «черные пояса» располагаются по левую руку от учителя, перпендикулярно основной группе.

Учитель садится перед группой на колени, при этом он держит голову и позвоночник прямо, затем все ученики делают то же самое. Обладатель высшего ранга в данной группе подает команду «мокусю», после чего все закрывают глаза. В это время каждый должен отключиться от забот и проблем текущего дня, ментально настроить себя на тренировку, отрегулировать свое дыхание.

Спустя некоторое время подается команда «ями-рэ». Учитель и ученики кланяются друг другу, склоняясь головой к вытянутым вперед рукам, но не касаясь лбом ни пола, ни рук, при этом взгляд учеников направлен на учителя.

После этого все ждут, пока встанет учитель и лишь тогда встают сами. Затем учитель (либо старший ученик) проводит с группой разминку для разогрева всех групп мышц, которая длится 20—25 минут.

Если учителю требуется один или несколько учеников для демонстрации техники, то вызывая их на середину зала, учитель делает им легкий поклон, показывая тем свое уважение как к партнерам. Ученики, в свою очередь, тоже делают легкий поклон в сторону учителя. После окончания демонстрации ученики кланяются сначала учителю, а затем друг другу.

В момент тренировки нельзя обсуждать команды учителя либо проявлять несогласие с ним. В Японии такое вообще немыслимо, но в Европе дела обстоят иначе. Демократические принципы европейцев мешают им соглашаться с беспрекословным восточным послушанием. Для этого предусматривается возможность разговора с тренером или с более опытными членами группы после тренировки.

В конце занятий, после команды или жеста учителя, все снова садятся на колени, приводят в порядок дыхание. Через некоторое время старший ученик подает команду «мокусю» и все закрывают глаза. Теперь эта пауза длится значительно дольше, чем в начале тренировки. Это нужно для того, чтобы лучше усвоить пройденный материал. Каждый ученик повторяет в своем воображении комбинации и приемы, изучен-

ные на этой тренировке. Тем самым, техника закрепляется в сознании, а в ходе регулярных тренировок переходит на подсознательный уровень.

После паузы опять звучит команда «ямэ», «сэнсэй нирэ» и все кланяются учителю, тем самым благодаря его за тренировку и показанную технику. После этого первым встает учитель, после него (не раньше, чем через три секунды) — все остальные. Уходя с татами и при выходе из зала каждый ученик делает легкий поклон в положении стоя.

В правила этикета входят также требования к внешнему виду ученика и к его одежде. Когда говорят о внешнем виде, то имеют в виду не прическу и не косметику. Во время тренировки и соревнований на спортсмене (спортсменке) не должно быть колец, перстней, серег, браслетов, заколок, цепочек, любых других предметов из металла или пластмассы. Такие предметы могут стать причиной травмы для него или для партнера. Следует также коротко стричь ногти на руках и ногах.

Одежда — стандартный костюм («ги») для занятий восточными единоборствами. Это куртка из толстой материи и такие же брюки, желательно с резинкой в поясе и с тесемками для лучшей фиксации на бедрах. Главное требование к костюму — чистота. Костюм желательно стирать после каждой тренировки.

Кроме того, мужчинам необходимо надевать защитную «раковину» на гениталии. В зависимости от интенсивности занятий, нередко бывают полезными протекторы для ног. Внешне они напоминают толстые чулки с поролоновыми вкладками.

Что касается обуви, то лучше всего носить удобные спортивные кроссовки или борцовки. По старой японской традиции тренировки раньше шли босиком, но сейчас есть очень удобная легкая обувь, в которой можно выходить на татами.

Можно добавить к сказанному, что весьма желательно принимать душ как перед тренировкой, так и после нее. Это благотворно отразится на вас и на окружающих людях.

Вот вкратце и все, что касается этикета. Соблюдение этих несложных правил дают ученикам ощущение своей причас-

тности к миру Будо, ощущение связи с чем-то гораздо большим, чем просто группа спортсменов.

Отметим также, что человека, практикующего дзю-дзюцу в соответствии с принятыми традициями и правилами этикета, одинаково встретят в залах Японии и Америки, Германии и России, независимо от его национальности, цвета кожи и вероисповедания. Его примут как равного среди равных.

На соревнованиях по дзю-дзюцу ритуал взаимного приветствия выглядит немного иначе. Первым на татами выходит судья и вызывает готовых к схватке бойцов. Каждый из них стоит на своей стороне татами.

Выходя в центр площадки, они сначала кланяются судьям, а только потом друг другу. После этого судья в центре площадки подает команду «химэ», что означает «начало» и спортсмены начинают схватку. Как и в боксе, им разрешается в последнюю секунду перед боем легко ударить перчаткой в перчатку соперника.

В случае подачи судьей команды «матэ», бойцы немедленно отходят каждый на свою сторону татами до того момента, пока судья разрешит продолжать бой дальше.

Команда «матэ» останавливает схватку в связи с подсчетом очков, нарушением правил или вероятностью травмы.

Любую команду судьи следует выполнять беспрекословно, пререкания и споры не допускаются. В случае возникновения подобного инцидента спортсмена обычно снимают с соревнования.

После окончания схватки бойцы кланяются сначала друг другу, после этого судьям. Считается хорошим тоном, если проигравший боец первым поздравляет победителя.

Базовая техника

Основополагающий принцип дзю-дзюцу требует от бойца в момент атаки уходить с линии нанесения удара либо про-

водить защитный прием, при этом его движения должны быть максимально экономными.

/ . Smouku (Dachi)

а) *Стойка готовности.* Ее также называют «стойкой ожидания атаки противника». Она предназначена для отражения атаки противника и для перехода в контратаку. Одна нога немного выдвинута вперед, ступни находятся на ширине плеч, параллельно друг другу, вес тела распределен на обе ноги поровну.

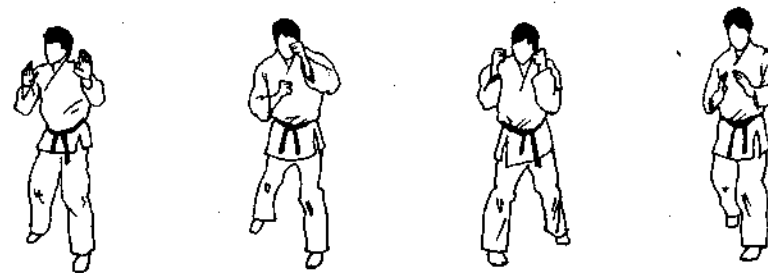


Рис. 1

б) *Боевая стойка, левосторонняя и правосторонняя* (атакующая или защитная). Она предназначена для нанесения ударов и для отражения ударов противника.

В «атакующем» варианте 2/3 веса тела приходится на ногу, выдвинутую вперед, расстояние между ступнями составляет полшага или шаг, ступни расположены на ширине плеч.



Рис. 2

В «защитном» варианте $\frac{2}{3}$ веса тела приходится на «заднюю» ногу, расстояние между ступнями один шаг, ступня передней ноги направлена вперед, ступня задней ноги развернута в сторону.



Рис. 3

в) **С2. мена стойки.** Стойки можно менять с левосторонней на правостороннюю, переходить из «стойки готовности» в «боевую» (атакующую или оборонительную) и наоборот. Это делается путем переноса веса с одной ноги на другую тела, небольшого поворота ступней и подшагивания.

Движения в стойках

Различные движения в стойках производятся для принятия наиболее выгодного в данный момент положения защищающегося (далее везде в книге он называется коротким японским словом «укэ») относительно нападающего («тори»), с целью проведения того или иного действия (приема). Под термином «выгодное положение» подразумевается такая позиция, из которой удобно обороняться, контратаковать, либо самому устремляться в атаку.

Маятниковые движения

а) Уклоны

Уклон — это смещение головы и верхней части туловища вправо, влево или назад (в том числе поворот головы) без изменения положения ступней. Он позволяет мгновенно избежать удара, направленного в голову.

При любых уклонах руки должны находиться в положении готовности к отражению атаки путем блокировки (сбивания, толчка и т.д.) и к ответному действию (контратаке). Локти должны находиться вблизи туловища, защищая ребра, печень и почки.



Рис. 4

б) Нырки

При нырке укэ уходит от удара путем резкого сгибания корпуса в коленях (приседанием) и небольшого наклона головы и корпуса вперед под атакующую руку. Наклон не должен быть чрезмерным, так как это ведет к потере равновесия и (или) визуального контакта с противником. В зависимости от вида атаки, укэ может уходить с траектории удара нырком вправо или влево и контратаковать ударом руки в корпус противника.



Рис. 5

Скручивание корпуса

Различные скручивания играют важную роль при самообороне, так как они мгновенно уменьшают площадь поражения корпуса. Быстрый поворот боком в момент удара позволяет без особых усилий уйти с траектории удара противника. Поворот может совершать как одно только туловище (без участия ног), так и туловище вместе с ногами.



Рис. 6

Прямолинейные передвижения

а) Скольжение вперед

Применяется с целью сближения с противником либо сохранения предыдущей дистанции. Находясь в защитной стойке, сначала на полшага выдвигают вперед переднюю ногу (т.е. впереди стоящую), а затем скользящим движением подтягивают к ней заднюю ногу (т.е. стоящую позади) и принимают защитную или атакующую стойку.

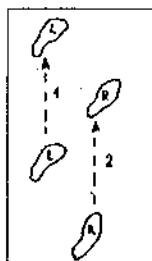


Рис. 7

б) Скольжение назад

Скольжение назад (отступление) служит для разрыва дистанции с противником; или для сохранения прежней дистанции, если он неожиданно ее сократил. Техника та же, что и при скольжении вперед, только движение начинает задняя нога (она делает полшага назад), затем движется назад передняя нога. После этого боец опять занимает одну из стоек.

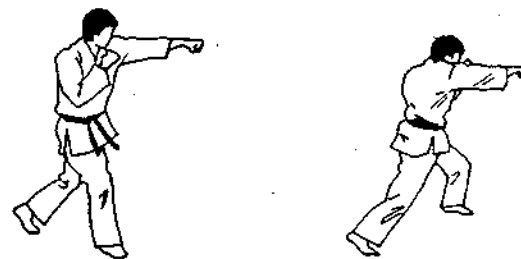


Рис. 8

в) Скольжение в стороны

Используется для ухода от атаки противника и одновременно позволяет провести контратаку из выгодного положения сбоку от него.

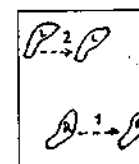


Рис. 9

г) Подшаг вперед, назад, в сторону

Позволяет быстро перейти на другую дистанцию без изменения положения бойца. Из защитной стойки опорная нога по кратчайшей траектории движется (в зависимости от ситуации) вперед, назад или в сторону на полшага. Затем подтя-

гивается вторая нога и боец занимает устойчивое положение в какой-либо стойке.



Рис. 10

г) Отскоки и прыжки

Предназначены для защиты от прямолинейных ударов и захватов противника. Отскок производят в любую сторону. За счет взрывной энергии уход с линии атаки происходит в кратчайшее время.

Круговые движения

а) Повороты вправо или влево

Повороты обычно сочетают с уклонами, с проведением бросков и болевых приемов. Из защитной стойки возможны повороты в разные стороны. Поворот осуществляют путем переноса передней ступни назад — в сторону, в диапазоне от 90 до 180 градусов.

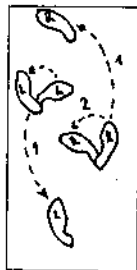
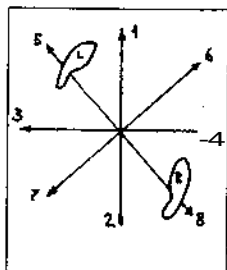


Рис. 11

б) Двойной поворот

Двойной поворот помогает уклоняться от атаки, а также помогает более эффективно проводить броски и болевые приемы. Двойной поворот выполняют только вперед.

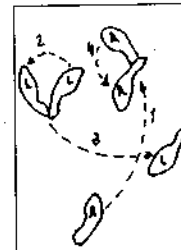
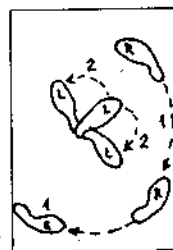


Рис. 12

3. Движения в положении лежа

а) Защитное положение

Это наиболее безопасное положение, позволяющее успешно защищаться. Боец лежит на боку, сохраняя устойчивость с помощью бедра и предплечья. Голова приподнята. Нижняя нога (лежащая на полу) полусогнута для большей устойчивости, верхняя согнута сильно и готова к нанесению удара. Пальцы поднятой руки сжаты в кулак, предплечье защищает голову и верхнюю часть туловища.



Рис. 13

б) Смена позиции

Смысл в том, чтобы принять более выгодное положение. Выполняется из защитного положения путем смены ноги, лежащей на полу и опорной руки (например, боец лежал на правом боку, а лег на левый бок).

в) Переползание

Применяется для увеличения либо сокращения дистанции. Осуществляется с помощью рук и ног.

г) Повороты

Смысл поворотов в том, чтобы сохранить возможность защитных действий с другого направления по отношению к первоначальной позиции.

г) Перевероты

Перевероты через плечо и голову (кувырки) вперед, назад, в стороны помогают мгновенно изменить положение тела и уйти от ударов. После переверота положение тела не меняется, но оно находится в другом месте.

е) Вскикивание

Это быстрый переход из положения «лежа» в положение «стоя». Особое внимание следует уделить своей защите от возможной атаки противника в момент подъема. Вставать надо в сторону, противоположную от противника.

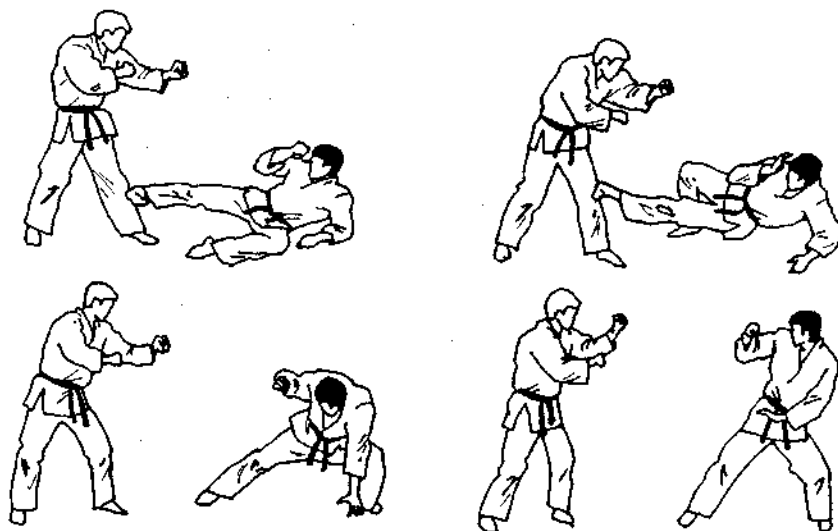


Рис. 14

4. Падения

Как спортивные поединки, так и реальные, очень часто влекут падения. Поэтому каждый боец должен научиться правильно падать. Главный принцип правильного падения заключается в том, чтобы распределять энергию удара на максимально большую площадь тела.

Способы падения разделяются на ротационный и амортизирующий. Их эффективность можно проверить на кошке. При ротационном способе она, свернувшись в клубок, катится по полу словно шар. Во втором случае, падая с высоты, она мягко приземляется сразу на все четыре лапы.

а) Ротационная техника падения

Импульс энергии, полученный от противника, надо преобразовать во вращательное движение.

1. *Кувырок вперед из положения стоя.* Движение переверота осуществляется по диагонали, идущей через спину. Боец сжимается в клубок, голову наклоняет вперед, подбородок прижимает к груди, удар ладонью о пол не производит, но ладони могут помогать вращательному движению корпуса.

2. *Кувырок назад из положения стоя.* Движение переверота тоже осуществляется по диагонали через спину. Голова прижата подбородком к груди, ладони могут делать толчок, помогая туловищу. После переверота встают с помощью ладоней.

б) Амортизирующая техника падения (Ukemi)

- Надо тем или иным способом обеспечить мягкое приземление. К амортизирующей технике падения относятся:

1. Падение вперед (Maе-ukemi)



Рис. 15

Приземление происходит на выставленные вперед ладони и предплечья. Приземление должно происходить мягко, без удара ладонями о пол. Все мышцы тела напряжены, голова, нижняя часть туловища и колени не имеют контакта с поверхностью. Голова обязательно повернута в сторону. Завершает падение вперед переход в позицию «защита лежа».

2. Падение назад (*Ushiro-ukemi*)

При падении назад приземление происходит на лопатки и вытянутые вдоль тела предплечья с обязательным подъемом нижней части туловища. Обе руки делают одновременный удар о поверхность вблизи туловища. Подбородок прижат к груди, рот закрыт, губы сжаты.

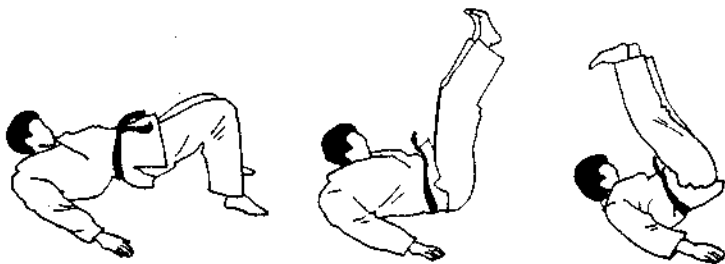


Рис. 16

3. Падение в сторону (*Yoko-ukemi*)

Приземление происходит на бок и одно из предплечий. При этом голова не касается поверхности.

К данному виду падений относится также «свободное падение», где переворот на бок (из иного положения тела) происходит в воздухе, с последующим приземлением на бок и предплечье. В завершение падения принять позицию, «защита лежа».



Рис. 17

5. Ударная техника (*Atemi*)

Принцип любого удара (или толчка) конечностями сводится к тому, чтобы создать как можно больший энергетический импульс в момент контакта ударной части конечности с целью.

1. Толчки руками

Их выполняют из положения стоя, чаще всего двумя руками, лишь иногда одной рукой, по прямолинейным траекториям, с обязательным участием корпуса и ног.

2. Удары руками (кулаками, ладонями, пальцами)

Удары кулаками и ладонями производят из положений стоя и лежа. Если удары кулаками (ладонями, пальцами) боец демонстрирует на экзамене, то он должен перемещается по окружности, в центре которой находится условный противник.

3. Удары локтями и коленями

Удары коленями и локтями ступнями производят только из положения стоя. Коленями — в основном по прямым траекториям, локтями как по прямой линии, так и по дуге. При ударе коленом стопа опорной ноги в момент нанесения удара слегка разворачивается пяткой в сторону от противника.

4. Удары ступнями

Их наносят различными участками ступни (подъемом, подошвой, ребром, пяткой, носком) по прямым и круговым траекториям из положений стоя и лежа.

6. Защитная техника (*Uke-waza*)

Для защиты, помимо уклонов, нырков, скручиваний, скольжений, отскоков и разворотов, боец использует подставку под удары своих рук, ног, локтей, колен и других участков тела.

Это позволяет: а) перенаправить удар в сторону от его первоначальной траектории (с тем, чтобы противник потерял равновесие; б) остановить удар.

Защитная техника наиболее эффективна при комбинировании ее с подходящими к ситуации передвижениями.

7. Болевые приемы (Kansetsu-waza)

Основной принцип болевых приемов сводится к тому, чтобы: а) осуществлять давление на сустав в сторону, противоположную естественному сгибу; б) вытягивать, сгибать или скручивать конечность дальше естественного предела.

Соответственно, они подразделяются в зависимости от способов применения на следующие группы: а) сгибание; б) растяжение; в) выкручивание; г) комбинирование этих трех способов.

Эффективность болевых приемов зависит от длительности воздействия на сустав (конечность), диапазона его (ее) подвижности и от уровня болевой чувствительности противника.

8. Захваты и броски (Nage-waza)

Главный принцип бросков в дзю-дзюцу заключается в том, чтобы использовать энергию атаки противника, либо его движение для того, чтобы «помочь» ему упасть. Однако для того, чтобы провести любой бросок, необходимо научиться правильно брать захваты.

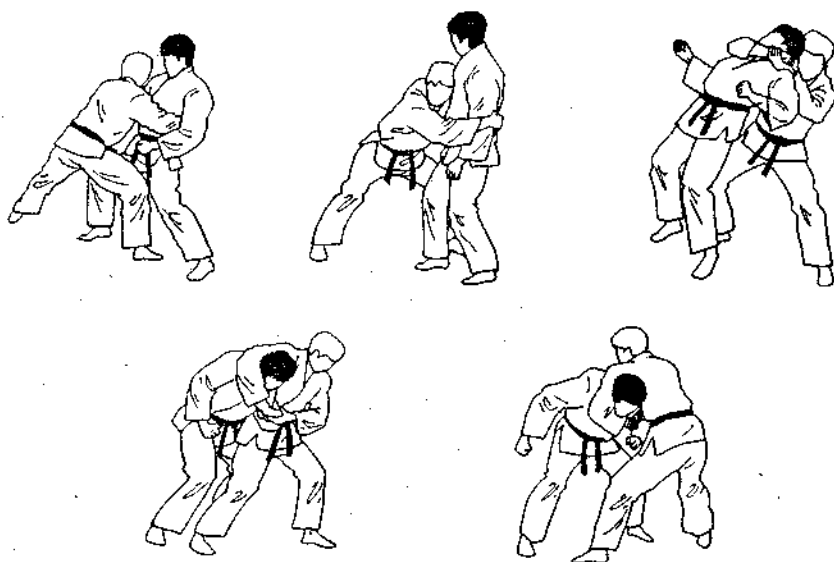


Рис. 18

9. Комбинирование приемов

Принцип комбинирования формулируется так: боец таким образом сочетает различные приемы, чтобы достичь превосходства над противником при минимальном расходе своей энергии и без физического ущерба для себя.

10. Перехват инициативы

Сущность приемов данной группы заключается в том, что боец использует приемы, применяемые противником, в своих интересах, или же он проводит собственные приемы с расчетом на использование энергии противодействия противника.

// . Контрприемы

Суть дела в том, что нецелесообразно использовать в качестве контрприемов какие-то изолированные (одиночные) действия. Любые свои действия уке должен осуществлять в качестве ответа на тот или иной прием противника (или на комбинацию приемов). Например, он должен продемонстрировать освобождение от различных захватов противника



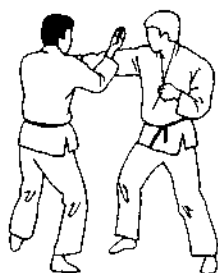
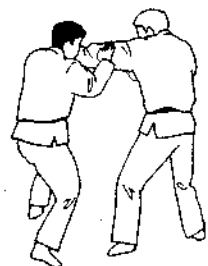
Рис. 19

12. Контроль за ситуацией

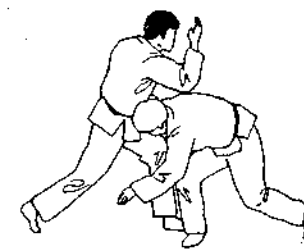
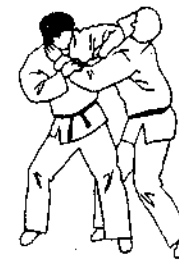
Принцип контроля за ситуацией состоит в том, чтобы с помощью различных приемов обеспечить себе полное преимущество над противником. Надо обездвигнуть его или поставить все его действия в зависимость от своих действий.

КАТАЛОГ ПРИЕМОВ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

Парирование руками (Ude-barai)

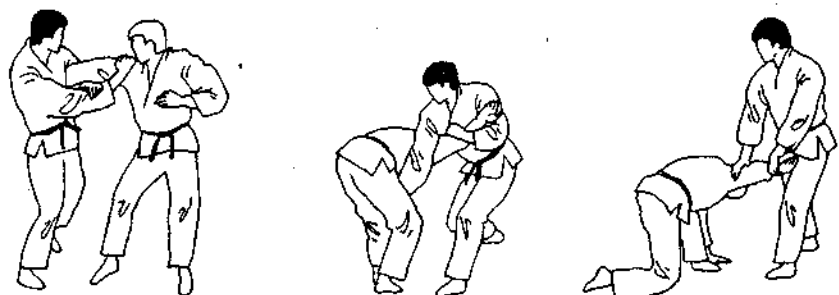
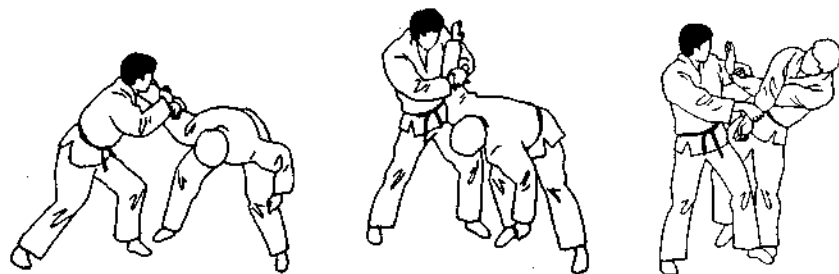
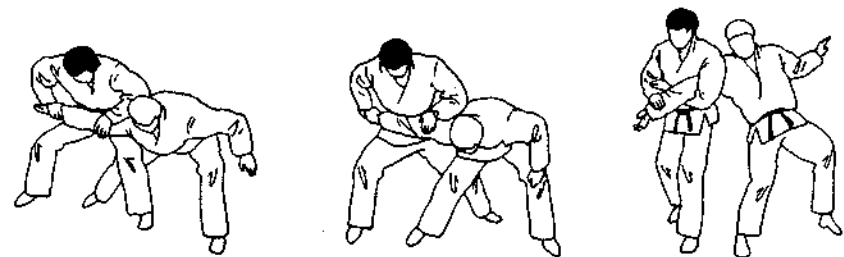


Удары локтями (Empi-uchi)

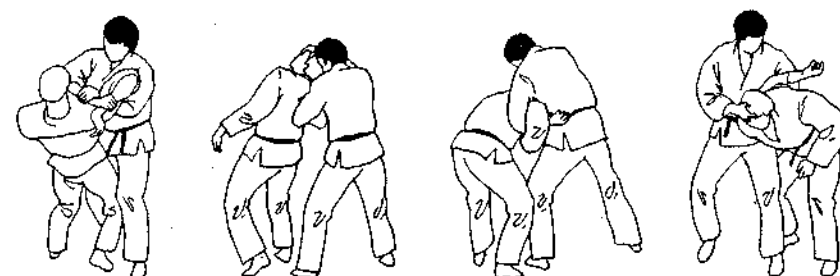


Рычаги на руки (Ude-gatami)



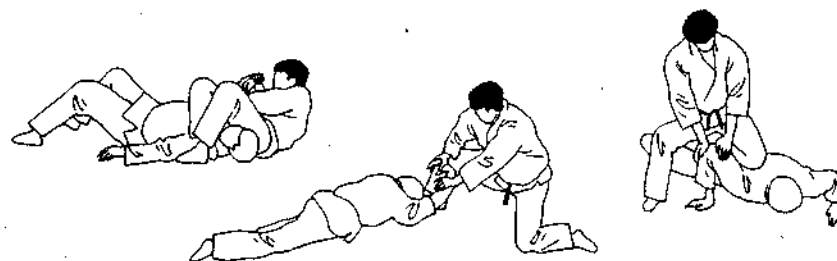


Выкручивание рук
(Ude-garami)

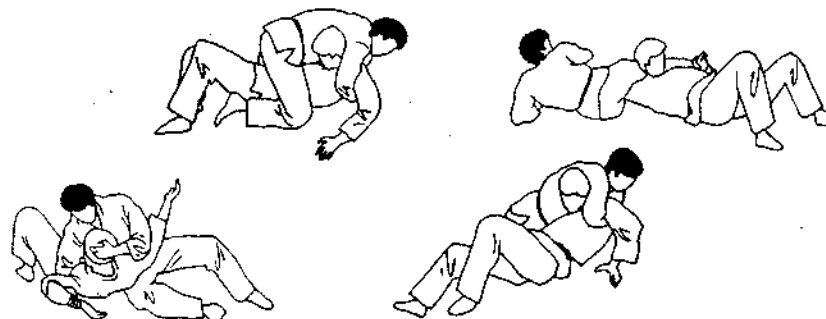
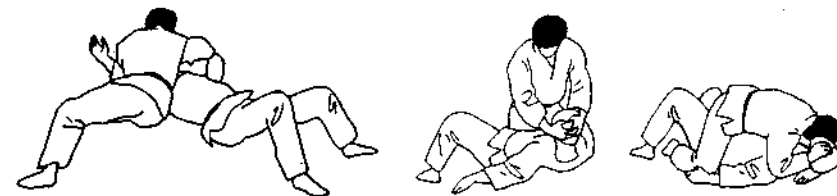




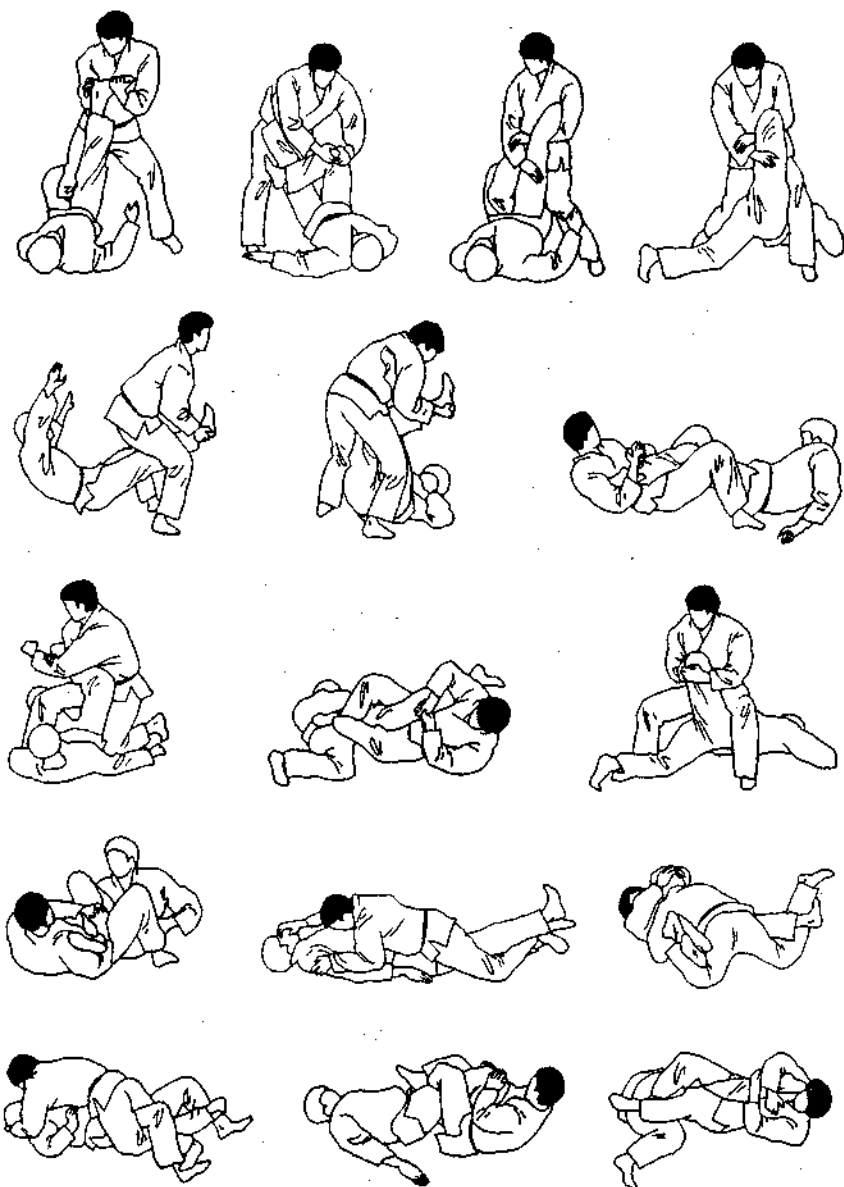
Болевые приемы на суставы рук
(Tekubi-waza)



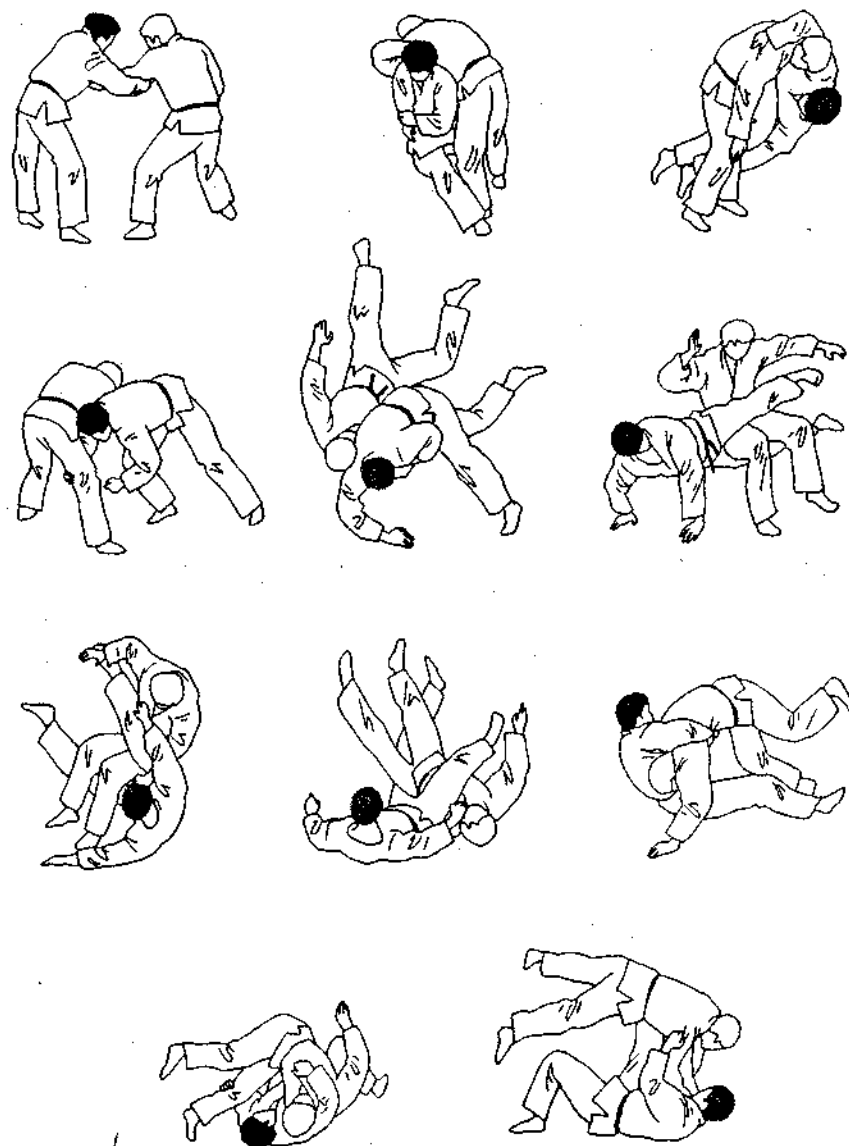
Волевые приемы на голову
(Kubi-hishigi)

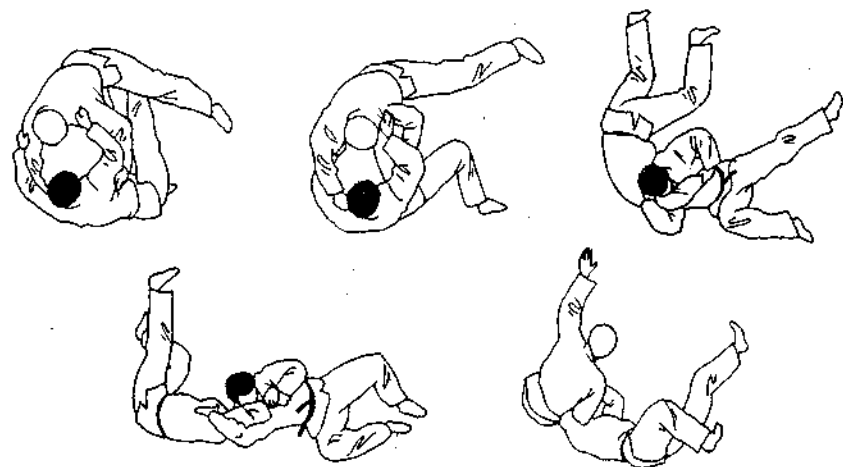


Болевые приемы на ноги
(Ashi-gatame, ashi-garame)

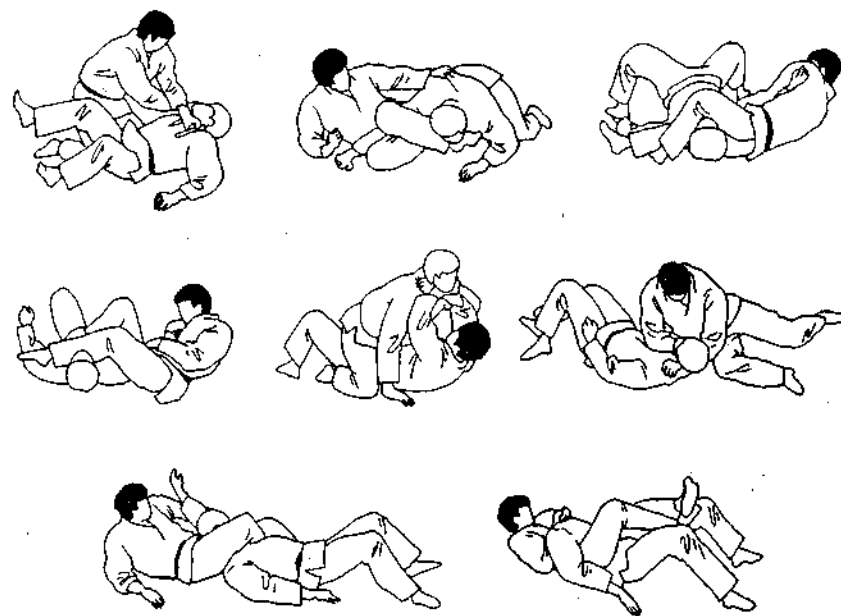
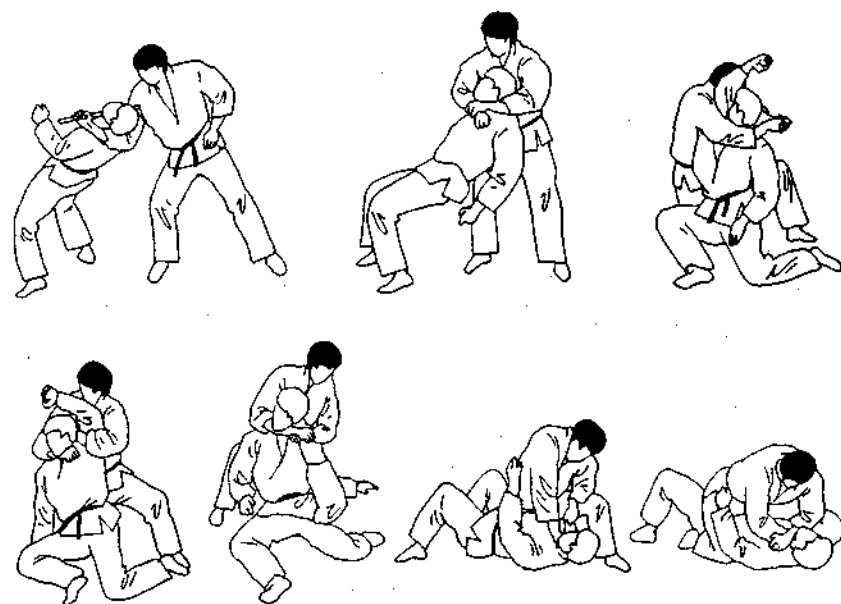
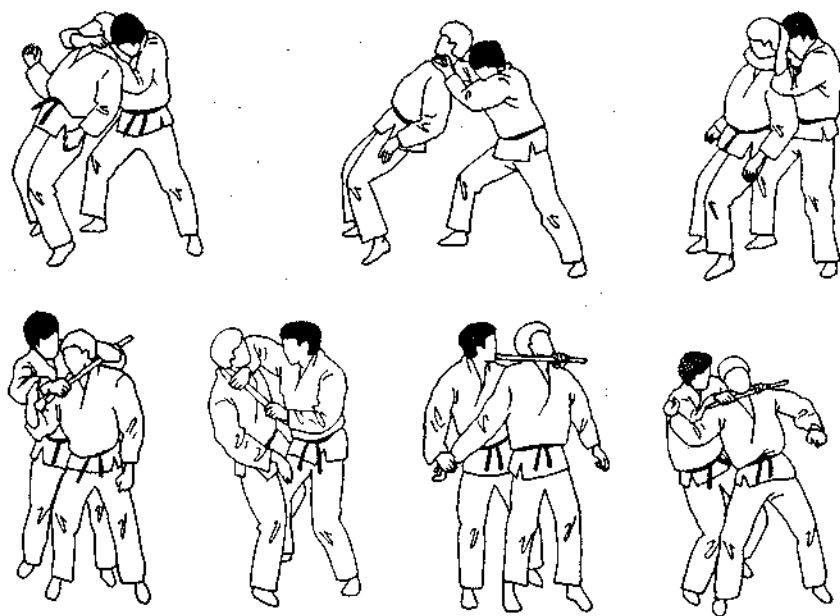


Броски в падении
(Sutemi-waza)

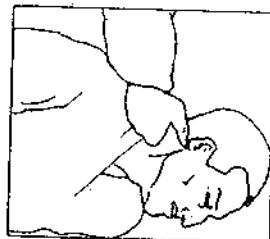
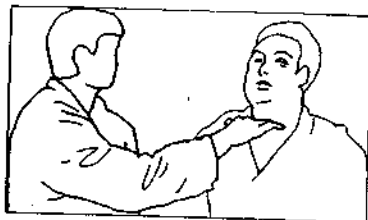




Удушения
(Jime-waza)



*Нажатия на болевые точки
(Atemi-te)*



Часть 2

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ УЧЕНИЧЕСКИХ СТЕПЕНЕЙ

Порядок сдачи экзаменов на пояса

После первых 6 месяцев изучения дзю-дзюцу, при условии не менее, чем 3-х тренировок в неделю, ученик может заявить учителю о своем желании сдать экзамен на желтый пояс (5-й кю).

Как правило, для участия в каждом таком экзамене собирается довольно большая группа учеников. Экзамены на ученические степени сдают комиссии в самом клубе (или в спортивном обществе). В состав комиссии входят те спортсмены, которые имеют лицензию на право приема экзамена. Претенденты на черные пояса сдают экзамены отдельно, в них участвуют кандидаты от тех спортивных клубов (обществ) федерации, которые зарегистрированы в данной Земле (области) ФРГ.

Саму сдачу экзамена обычно, устраивают в том же зале, где проходят тренировки. Члены комиссии (не менее двух человек) и председатель усаживаются за стол, после чего начинается экзамен. Перед этим все претенденты сначала выстраиваются перед комиссией, а после объявления начала экзамена и оглашения списка участников из первой группы, остальные рассаживаются по периметру татами. Далее всех их по очереди приглашают в качестве партнеров для тех, кто в данный момент сдает экзамен.

* * *

Экзамен на очередную степень включает в себя две части: теоретическую и практическую.

Кроме того, боец, претендующий на степень «первый дан», обязан предъявить сертификат (удостоверение) о прохожде-

нии курса медицинской подготовки по оказанию первой медицинской помощи. Лишь при наличии такового его допускают к сдаче экзамена. Смысл в том, что полученные при прохождении этого курса знания позволяют претенденту правильно оказать первичную медицинскую помощь в случае несчастного случая или травмы на тренировке.

На любом экзамене боец должен уметь объяснить (по требованию комиссии) принцип действия любого показываемого им приема.

Названия отдельных приемов и связок приемов обычно объявляют по-немецки, но могут дублировать и по-японски. Это обеспечивает лучшее понимание между спортсменами разных национальностей.

В ходе экзамена демонстрация всех атак и защит должна быть максимально реалистичной, удары и другие приемы надо проводить быстро и динамично, но при этом оба партнера должны соблюдать меры безопасности, стараться предотвращать травмы.

Не вполне здоровые спортсмены, либо имеющие травмы, к экзаменам не допускаются.

Члены комиссии и председатель совместно оценивают каждый технический элемент и каждый прием, демонстрируемый экзаменуемым бойцом. Они учитывают все достоинства и все недостатки его демонстрации. В итоге, желаемый пояс иной раз получают не более 30 — 40 процентов от общего числа участников экзаменов. Столь большой отсев считается в Немецком союзе дзю-дзюцу нормальным явлением.

* * *

Есть еще одно важное условие допуска к экзаменам. Любой боец обязан участвовать в учебных семинарах (или сборах), которые организуют другие клубы (спортивные общества) ФРГ. После завершения каждого такого семинара его руководитель делает соответствующую запись в Будо-паспортах участников, заверяемую печатью клуба (общества), организовавшего данный семинар. Боец, участвовавший в течение года менее чем в двух семинарах, не допускается к сдаче очередного экзамена.

Глава 1 Экзаменационная программа на степень 5-й Кю (Желтый пояс)

/ . Стойки и смена стоек

а) Стойка готовности

б) Смена стойки вперед

При этом задняя нога (т.е. нога, стоящая позади) идет по небольшой дуге вперед, примерно на один шаг. Ступня передней ноги одновременно делает небольшой разворот пяткой вперед. При этом левосторонняя стойка изменяется на правостороннюю или наоборот. Это движение используется для сокращения дистанции с противником либо для перехода в позицию, наиболее выгодную для атаки, защиты или другого действия.

в) Смена стойки назад

Смена позиции назад увеличивает дистанцию, позволяя уйти от ударов противника.

г) Смена стойки на месте

Смена позиции на месте осуществляется для принятия более удобного положения, например, с целью проведения какого-либо приема.

Экзаменуемый боец демонстрирует комиссии различные варианты стойки готовности. По желанию ее членов, демонстрация может происходить вместе с партнером, имитирующим противника.

2. Движения из стойки готовности (Sabaki)

а) Уклоны

1. Уклоны назад

Используется для ухода от удара, направленного в верхний уровень (в голову, в грудь).

2. Уклоны в стороны

Используется для ухода от удара с последующей контратакой сбоку.

3. Нырки

Используется для ухода от удара с последующей контратакой в нижний или средний уровень.

б) Скручивание

Оно используется в тех случаях, когда требуется уменьшить площадь поражения своего тела. Развернувшись в сторону за мгновение до касания ударной конечности противника, можно не только избежать удара, но и встретить противника, потерявшего равновесие, встречным ударом, либо, использовав силу его инерции, провести бросок или болевой захват.

в) Шаги с поворотами

Шаги с поворотами используются в случае необходимости уйти от захвата или удара, одновременно заняв позицию, выгодную для обороны или контратаки. Руки при этом защищают голову и верхнюю часть корпуса от возможной атаки противника.

Экзаменуемый боец демонстрирует повороты в одиночку или с партнером, наносящим удары, от которых он уходит при помощи поворотов*.

1. Шаг с поворотом на 90, градусов вперед

Из защитной стойки задняя нога идет по дуге длиной в четверть окружности вперед, передняя ступня в этот момент поворачивается на 90 градусов пяткой в сторону шага. Вес тела в момент поворота переносится на ту ногу, ступня которой производит вращение. После выполнения поворота вес распределяется на обе ноги в зависимости от вида стойки.

* В книге все приемы описаны в соответствии с рисунками. В процессе тренинга необходимо их отрабатывать и в других позициях, не только, например, с правой руки, но и с левой; не только в левосторонней стойке, но и в правосторонней, и т.д. При этом очередность шагов, поворотов, движений конечностями соответствующим образом меняется. — Прим. ред.

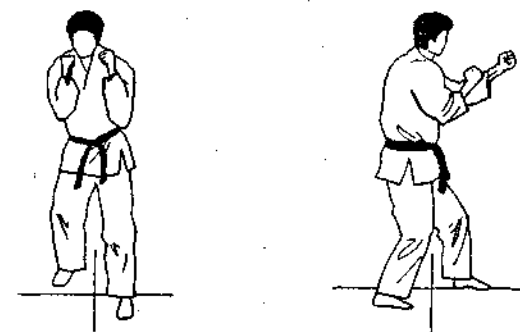


Рис. 1

2. Шаг с поворотом на 90 градусов назад

При повороте назад выполняются те же движения, только в этом случае передняя нога идет назад.

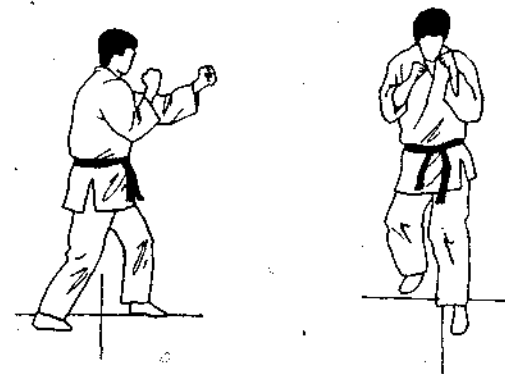


Рис. 2

3. Шаг с поворотом на 180 градусов вперед

Шаг с поворотом на 180 градусов выполняется путем выноса вперед задней ноги по дуге длиной в полуокружности, ступня передней ноги в этот момент разворачивается на 180 градусов. Такой поворот используют при возникновении угрозы сзади.

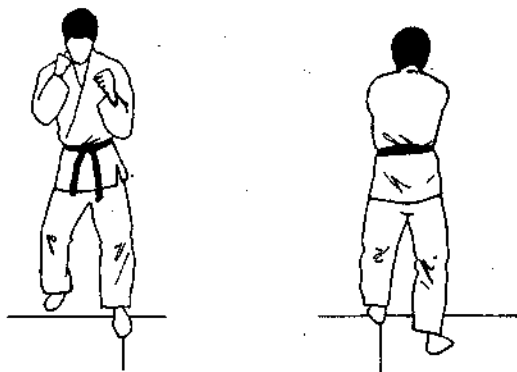


Рис. 3

4. Шаг с поворотом на 180 градусов назад

Выполняется также, как и шаг с поворотом вперед, только в этом случае передняя нога идет назад по дуге длиной в полуокружности, корпус поворачивается на 180 градусов, точкой вращения служит левая ступня.

г) Скольжение

1. Вперед

Скольжение вперед производится в случае необходимости сократить дистанцию с противником, не привлекая его внимания. Немного отрывая ступню от пола, ставим ее вперед на полшага, а затем подтягиваем вторую ногу. Плавное и бесшумное передвижение, можно выйти на дистанцию удара и провести его неожиданно для противника.

В ситуации конфликта, связанного с нервным напряжением обоих противников, скольжение является наиболее незаметным перемещением.



Рис. 4

2. Скольжение назад и в стороны выполняется аналогично (см. описание выше).

3. Техника падений

1. Падение на бок

Усвоение техники падений очень важно, поскольку на тренировках и в реальном бою часто приходится падать. Боец, который правильно группируется в этот момент и распределяет энергию удара тела о поверхность по возможно большей площади, остается после падения боеспособным, избегает травм.

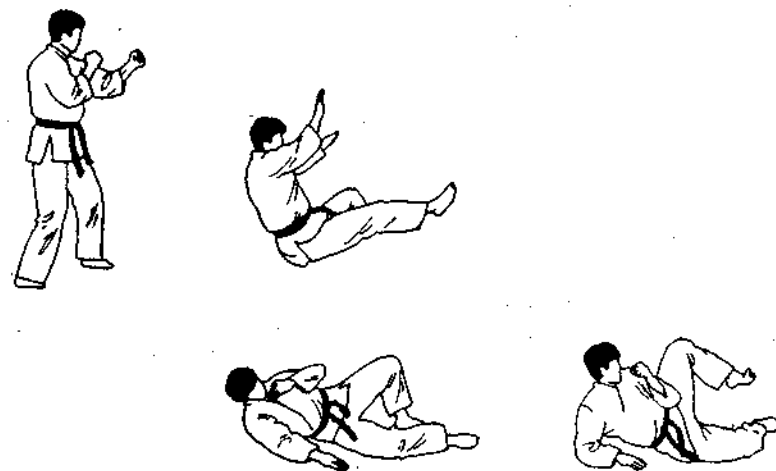


Рис. 5

При падении на бок, надо как можно ниже опустить свой центр тяжести. В зависимости от стороны падения, для этого сгибают правую или левую ногу в колене, приземляясь на бок с амортизирующим ударом рукой о поверхность. Мышцы шеи должны быть напряжены, чтобы избежать ударного импульса в шейные позвонки и уберечь голову от удара. После падения следует сразу принять защитную позицию в положении лежа.

Падения на бок используются в случаях успешного проведения противником атаки подножкой, подбивом ноги или броском.

Пример использования падения на бок при подбиве ноги:

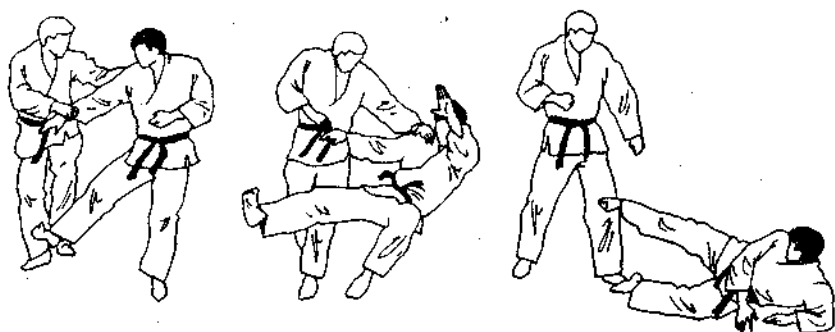


Рис. 6

Пример использования падения на бок при атаке противника броском через бедро:

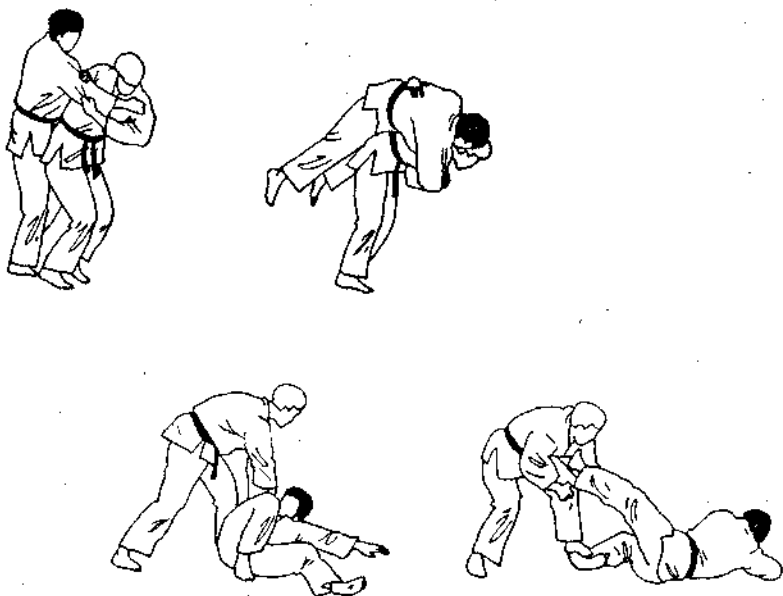


Рис. 7

4. Удержание противника в положении лежа (Ne-waza)

1) Удержание в позиции сбоку от противника (Kesa-gatame)

Демонстрируя этот прием, боец выходит вместе с партнером и подножкой переводит его в положение лежа на спине. После этого он падает рядом с ним, захватывая его правую руку своей левой. Свободной правой рукой он обхватывает голову противника, а своим плечом контролирует левую руку партнера. Правая нога лежит таким образом, чтобы противник не мог двигаться в стороны.

Пресекая попытки приподняться, уке давит на корпус тори всем телом и головой. Тори несколько раз пытается освободиться от удержания, после чего демонстрация удержания считается завершённой.

Комментарий. В данном случае (см. рисунок) уке прижимает левую руку тори своим правым локтем, а его правую блокирует весом своего тела, подбородок он прижимает к груди, мышцы ног и всего корпуса напряжены. При правильном удержании тори не может освободиться.



Рис. 8

2) Удержание в крестообразной позиции (Yoko-shiho-gatame)

Тори лежит на спине, уке лежит на нем поперек его корпуса. Уке захватывает одной рукой его за голову, а другой рукой прижимает его вторую руку к его же корпусу, помогая

себе коленями и всем телом. Тори предпринимает 2—3 попытки освободиться, после чего демонстрация считается завершенной.

Комментарий. Укэ контролирует тори своими руками и массой тела. Для лучшей устойчивости ноги укэ следует широко раздвинуть.

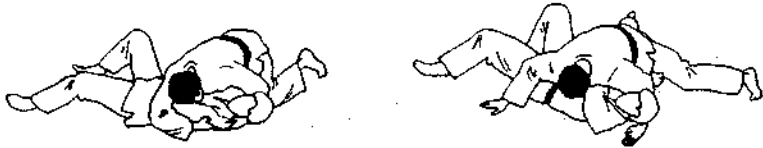


Рис. 9

3) Удержание сидя верхом на противнике (Tate-shiho-gatame)

После перевода тори в положение лежа, укэ садится на него верхом. Руками и корпусом он контролирует голову и руки тори, а коленями и ступнями — его бедра. После двух — трех попыток тори освободиться, демонстрация считается завершенной.

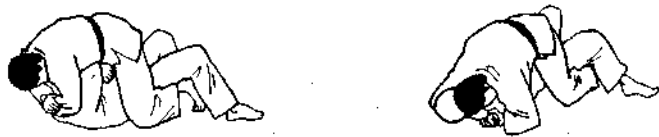


Рис. 10

Комментарий. Вначале укэ захватывает руки тори, а затем всей массой тела налегает на его живот, грудь и голову. Тори обездвижен за счет напряжения мышц и веса тела укэ.

5. Комбинации блоков

Боец должен показать нужную технику в комбинациях, избранных по его усмотрению.

1) Три приема блокировки ударов руками (Uke-waza)

Экзаменуемый боец выходит вместе с партнером, который по его команде начинает наносить удары в голову и в верхнюю часть корпуса. Задачей экзаменуемого бойца является демонстрация блоков предплечьями или локтями без перехода к контратаке.

Удары наносятся только руками в верхний и средний уровни. После нескольких повторений комбинаций трех разных ударов и постановки блоков против них, демонстрация считается законченной. Удары наносятся справа и слева, прямые и сбоку.

Блоки надо связывать с другими движениями, подходящими для данного случая (уклон, уход с линии атаки и т.д.)

Примеры блокировки



Рис. 11

Рис. 12

а) Защита от удара в голову сбоку (Рис. 11)

б) Защита от удара в Корпус сбоку (Рис. 12)

в) Защита от удара в Корпус спереди (рис. 13)

Комментарий. Демонстрируя эти приемы, боец не должен проводить контратаку, его задача — только защита.

Например, тори захватывает правую руку укэ своей левой рукой, а правой наносит удар ему в голову. Укэ выполняет прием освобождения правой руки от захвата, а левой рукой ставит блок для защиты от удара в голову.



Рис. 13

На тренировках и при сдаче экзаменов блокировать удары следует мягко, предплечьем со стороны мускулов, а не кости. Это избавит партнеров от травм и ушибов. В ситуации реального боя можно вместо предплечья встретить удар своим локтем, направив его в сустав противника.

2) Два приема защиты с использованием открытой руки

Защита производится открытой рукой (т.е. не сжатой в кулак): например, основанием ладони, тыльной ее частью, внешним или внутренним ребром.

Тори атакует открытой правой рукой.

Вариант 1. Укэ наносит встречный стопорящий удар ребром ладони по мышцам выше или ниже локтевого сгиба, обездвигивая правую руку. Затем основанием ладони своей правой наносит удар в лицо тори.

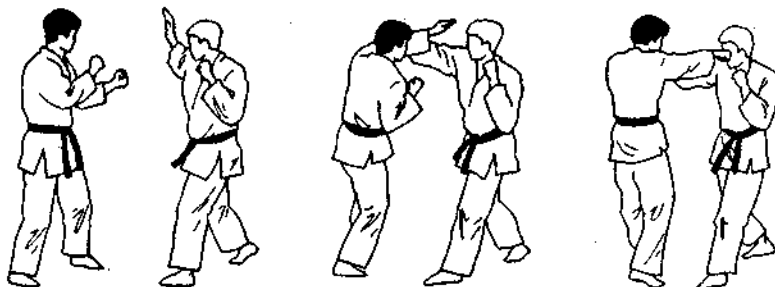


Рис. 14

В реальном бою можно добавить подсечку по выставленной вперед ноге тори после удара ему в лицо.

Вариант 2. Тори атакует ударом правого кулака в голову. Укэ стопорит удар толчком левой ладони в плечевой сустав тори, а ребром правой ладони наносит встречный удар ему по шее. После этого, схватив тори за одежду и дернув его на себя, наносит удар коленом в солнечное сплетение или живот. Этим комбинация заканчивается.

Проводя удар ребром ладони по шее во время экзамена, следует быть осторожным и контролировать его силу. При неконтролируемой усилении партнер может потерять сознание. Напротив, в реальном бою бить надо резко и со всей силой, на какую способен.

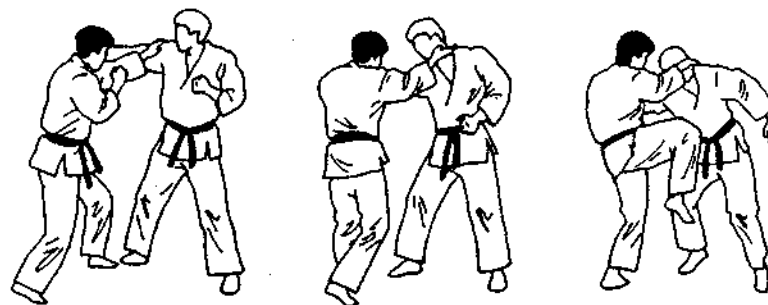


Рис. 15

6. Удар основанием ладони (Teisho-uchi, Teisho-tsuki)

Перед ударом необходимо пальцы согнуть и подать назад, а основание ладони выставить вперед. Удар основанием ладони является очень мощным. Надо тренировать его на подвешенном мешке до полного усвоения. Он требует хорошей работы сустава. Сустав должен обладать достаточно большой подвижностью, иначе при прямых ударах его можно легко травмировать.

Примеры удара основанием ладони

Вариант 1. Тори атакует ударом обеих рук по ушам, Укэ резко отталкивает предплечьями руки тори в разные сторо-

ны. После этого он наносит удар основанием ладони в подбородок противника, заставляя его отклониться назад и потерять равновесие.

В реальном бою можно добавить прямой удар левой рукой в горло или правым коленом в пах, ступней в коленный сустав и т.п.



Рис. 16

Вариант 2. Тори схватил укэ за плечи. Укэ делает шаг вперед и основаниями ладоней обеих рук бьет в лицо тори, после чего либо бросает тори на пол задней подножкой, либо хватает его за шею и, дергая на себя, проводит удар коленом ему в живот.

На экзамене удары в лицо одной и двумя ладонями следует лишь обозначить. В реальном бою в них надо вложить максимум силы и скорости.

7. Удар коленом (Hiza-geri)

Удар производят поднятым вверх и согнутым в суставе коленом. Колено выносится либо по прямой линии вперед — вверх, либо кругообразным движением вперед — внутрь. Прямые и круговые удары можно сочетать в любой последовательности.

Пример использования колена

Тори захватил шею укэ двумя руками и пытается душить. Укэ напрягает мускулы шеи, приподнимает плечи, втягивает



Рис. 17

голову, не позволяя тори провести удушение. Затем одновременно обеими руками (кулаками или ребрами ладоней) он наносит удар по почкам. После этого захват тори должен ослабнуть.

Не теряя ни мгновения, укэ поднимает свои руки вверх, накладывая их на руки противника и осуществляя давление

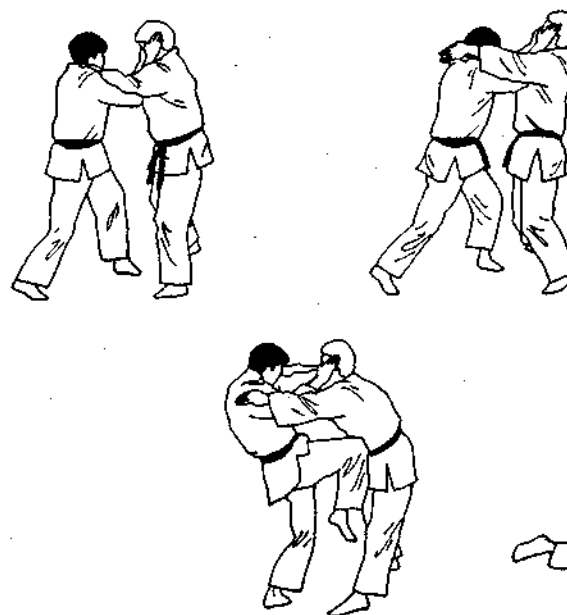


Рис. 18

своими плечами и локтями. При этом он захватывает его голову и смыкает свои руки в замок на его затылке.

После этого, с резким рывком тори на себя, укэ производит удар коленом в солнечное сплетение или в живот тори. После того как тот согнется, укэ отступает шаг назад, увлекая за собой тори и, выводя его из равновесия, заставляет упасть лицом вниз, предварительно пропустив свои руки у него под руками. После этого, сев тори на спину, можно провести болевой прием на суставы обеих рук. Эту комбинацию проводят на одном дыхании, удары руками и коленом наносят резко.

В реальном бою данная комбинация вполне эффективна и не требует никаких добавлений. Следует лишь отметить, что если противник физически крепок, достаточно нагл и агрессивен, то наносить ему удары следует в полную силу, чтобы лишить возможности причинить вам ущерб. Естественно, всегда необходимо задумываться о целесообразности увечий и драки вообще.

Комментарий. При демонстрации ударов коленями надо следить за своей устойчивостью. Пятку опорной ноги нельзя отрывать от поверхности. Для большей устойчивости можно захватить тори за голову или за верхнюю часть тела. Эффективность ударов коленями значительно возрастает при участии в них бедер. На тренировках и при демонстрации таких ударов, в связи с их мощностью, необходимо контролировать прилагаемое усилие.

8. Стопорящий удар ступней (Mae-fumi-komi)

Резко поднять согнутое колено перед собой и, распрямляя его, «выстрелить» ступней в цель.

При этом носок следует направить влево или вправо, ударная зона — подошва и пятка. Резкий сильный удар в колено либо в бедро не только останавливает движение противника вперед, но и приводит к его падению.

Комментарий. Этот прием очень эффективен, так как позволяет успешно остановить любую атаку противника. Проводя его, надо следить за своим равновесием и защитой вер-



Рис. 19

хней части корпуса. Опорная нога должна быть немного согнута, в момент контакта с противником корпус немного отклоняется назад. Надо также хорошо чувствовать дистанцию, бить противника в тот момент атаки, когда он уже не может остановиться либо изменить направление движения.

На тренировках и экзаменах при исполнении этого приема достаточно легкого касания цели. Зоной поражения должен служить участок выше или ниже коленного сустава. Это дает гарантию того, что ваш партнер сможет и дальше участвовать в демонстрации техники на экзамене. Кстати говоря, в случае причинения травмы партнеру в результате неточных или слишком мощных действий, кандидата на очередную степень отстраняют от экзамена.

Но в реальном бою желательно, чтобы противник попал в больницу. Поэтому не стесняйтесь и бейте жестко, прямо в коленный сустав.

Пример стопорящего удара

Тори атакует ударом кулака в лицо. Укэ с шагом левой ногой вперед — в сторону уходит от удара, одновременно блокируя бьющую руку тори своим предплечьем и захватывая ее правой рукой. Затем он наносит стопорящий удар ступней по коленному суставу передней ноги тори.

После удара тори падает на колено, так как удар наносится немного сбоку и задевает подколенную впадину, что приводит к автоматическому падению на колено. Укэ фиксирует

тори в этом положении путем давления своей ступней в подколенную впадину. На этом демонстрация стопорящего удара считается завершенной.

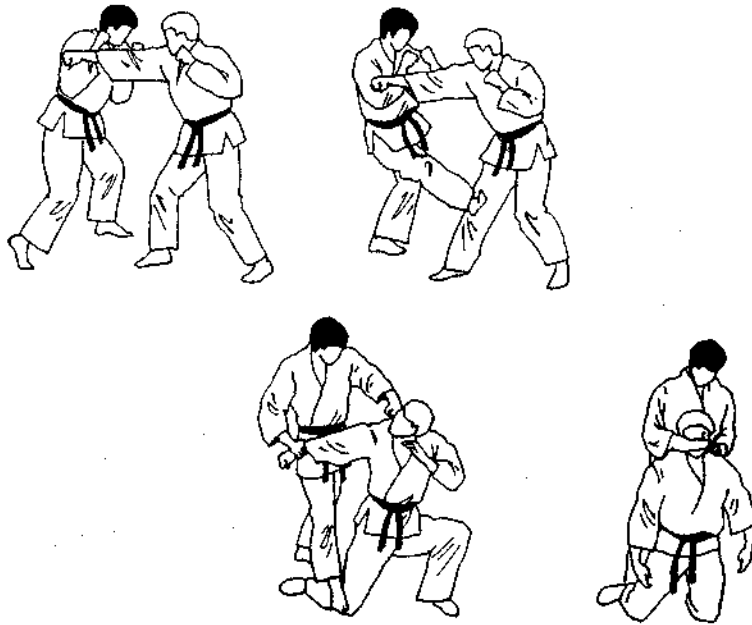


Рис. 20

В реальном бою к данной комбинации можно добавить удар кулаком (после блокировки удара противника и захвата его руки) своей левой руки из-под его руки в лицо противнику. Болевой шок на миг обездвижит противника, что вполне достаточно для нанесения мощного стопорящего удара.

9. Освобождение от захвата кистей рун (*Katate-mochi, Ryote-mochi*)

Освобождение от захвата кисти руки (кистей обеих рук) путем выкручивания.

Осуществляется путем вращения захваченной кисти (кистей) в направлении своего большого пальца (пальцев). При

этом важно прижать свои локти к корпусу и напрячь мышцы предплечья и кисти. В сочетании с выкручиванием кистей это позволяет освободиться без особых усилий.

На экзамене надо показать технику освобождения от захвата одной и двух кистей.



Рис. 21

В реальном бою иногда бывает так, что захват противника, благодаря его силе, подобен тискам и кажется, что вырваться невозможно. В таком случае надо заставить его ослабить захват, для чего следует со всей силой ударить ступней в его берцовую кость или в подъем стопы. Обычно после такого удара захват ослабевает.

Пример освобождения от захвата разноименной руки

Укэ проводит удар рукой по глазам или ногой по берцовой кости голени тори. Одновременно он выворачивает захваченную руку в сторону большого пальца, что приводит к ее освобождению. После этого можно либо отступить назад и принять стойку защиты или же атаковать тори.

Вообще, при сдаче экзамена комиссия обращает основное внимание на прием, демонстрируемый в данном случае. Все остальные приемы в комбинации рассматриваются лишь как дополнение к главному элементу конкретного задания.

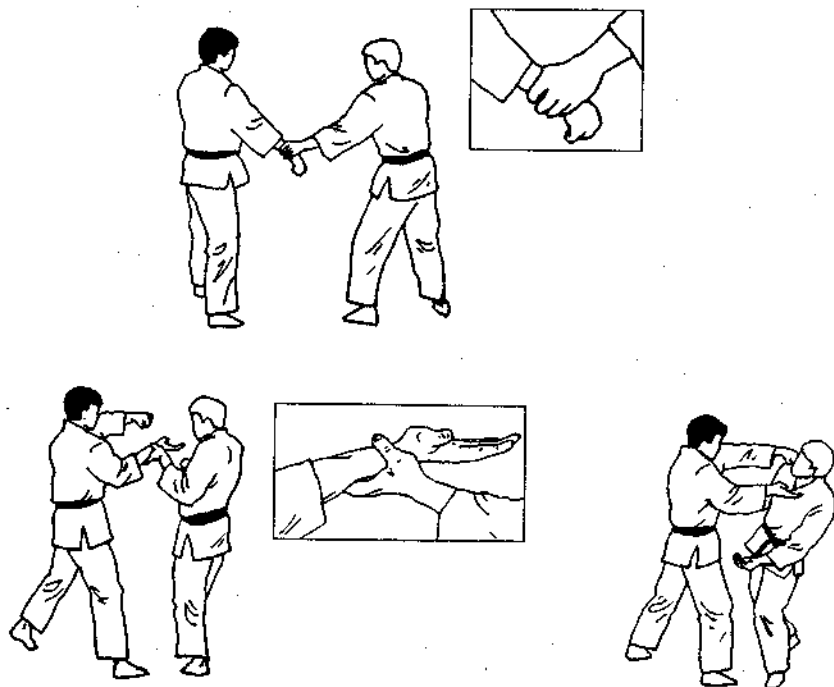


Рис. 22

В реальном бою, при захвате противника за одежду или за руки, надо не дать ему возможности усилить захват и принять устойчивое положение. Так, если противник захватил руку, можно отступить на шаг назад (или в сторону), потянув его на себя и выводя из равновесия. Чем неустойчивее позиция противника, тем легче освободиться от его захвата.

Освобождение от захвата кисти руки путем отбоя (Tetsui-uchi, Jodan-oshi-dashi)

Отбой можно производить посредством сильного удара локтем сверху-вниз по руке противника. Другой вариант — освобождение от захвата посредством сильного удара коленом снизу-вверх по руке противника.

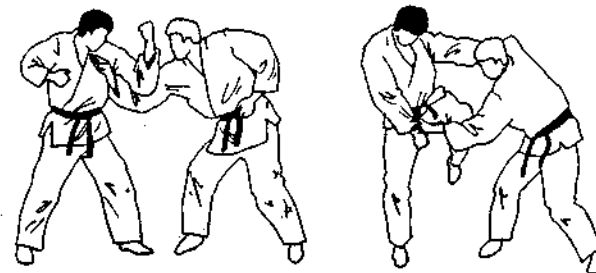


Рис. 23

Пример освобождения от захвата одной руки

Тори захватил левую руку укэ своей правой рукой. Укэ ударом правого предплечья (или кулака) сбивает руку, освобождаясь таким образом от захвата. Сразу после этого он наносит удар этим же кулаком в челюсть (либо в лицо) тори.

Затем делает шаг левой ногой вперед, заходит ему за спину и, с поворотом на правой ступне, хватает тори одной рукой за затылок, а другой за подбородок, производя тем самым захват для скручивания шейных позвонков. Посредством этого приема он переводит тори в позицию лежа. Завершает комбинацию ударом ноги сверху.

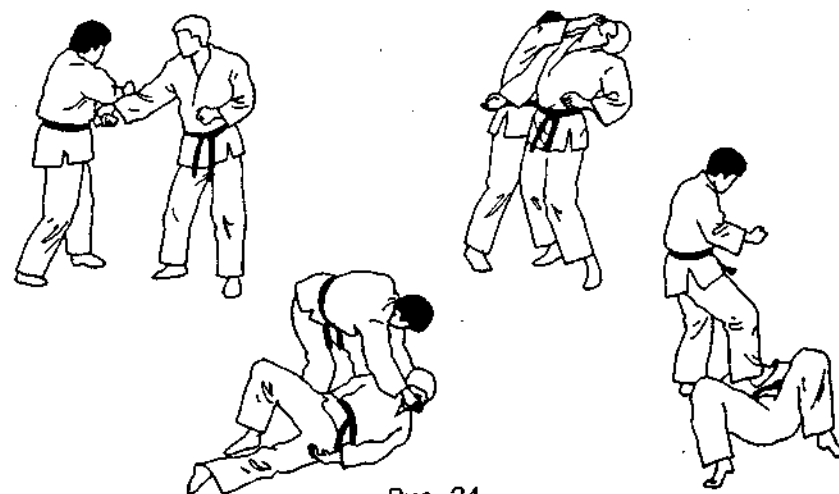


Рис. 24

Производя на экзамене скручивание шейных позвонков, необходимо соблюдать особую осторожность, контролировать свое усилие и не делать резких движений. В реальном бою тоже не следует забывать об осторожности, иначе можно быстро перейти из категории пострадавшего в категорию обвиняемого в превышении пределов допустимой обороны.

10. Болевой прием на локтевой сустав (*Ude-gatame*)

Это вытягивание руки противника с одновременным давлением на его плечевой (или локтевой) сустав. Прием осуществляется одним из нескольких способов.

а) Нагнув противника вперед, давите левой рукой на его плечевой сустав и одновременно тянете своей правой рукой его кисть в сторону и вверх, до тех пор, пока он не уткнется лицом в пол.

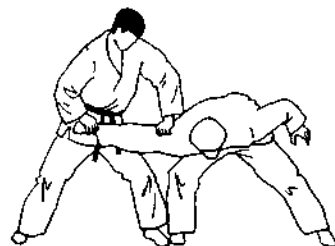


Рис. 25а

б) Производя давление на сустав с помощью своего плеча, надо (в зависимости от того, с какой стороны проводится прием) обязательно поднять свое плечо (в данном случае левое), чтобы предплечье противника не соскользнуло.



Рис. 25б

в) Проводя этот прием в позиции с зажимом руки противника под мышкой, после захвата руки надо одновременно с

давлением на локтевой сустав шагнуть правой ногой вперед — в сторону, тем самым выводя тори из равновесия. Кроме того, ваша левая нога обязательно должна находиться впереди ноги тори, чтобы он не мог освободиться с помощью подножки.

Демонстрируя данные приемы, дозируйте силу давления на сустав партнера, так как чрезмерное усилие может привести к травме. Но в реальном бою было бы преступлением с вашей стороны оставить сустав противника неповрежденным.

Пример болевого приема на локтевой сустав

Тори захватил разноименную руку. Укэ фиксирует руку, сделавшую захват, одновременно бьет ступней в колено тори. Используя болевой шок, укэ захватывает левой рукой локтевой сустав противника и, производя на него давление, одновременно вытягивает руку тори в сторону, с шагом вперед, тем самым заставляя тори упасть лицом вниз.

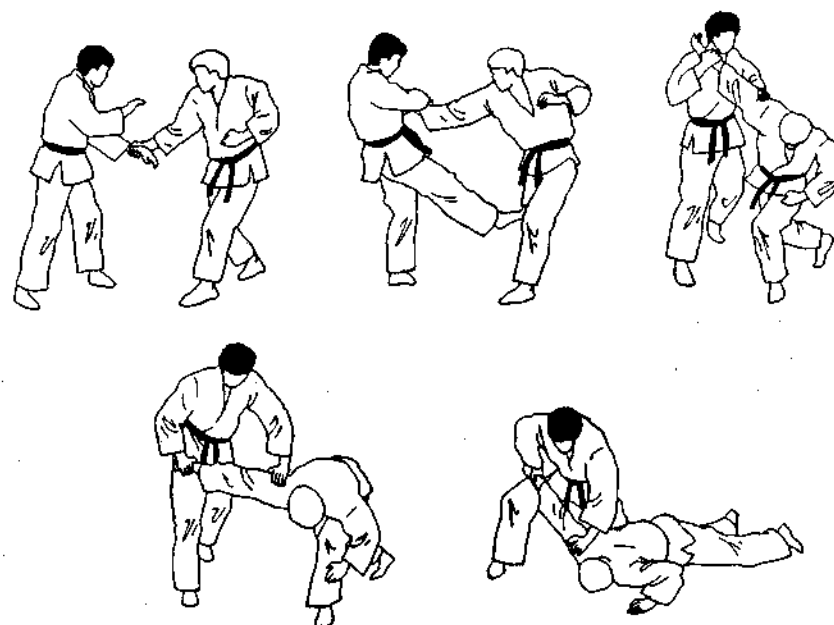


Рис. 26

Данный прием в разных вариантах входит в программу экзаменов на любую из степеней.

11. Бросок наклоном противника назад (O-soto-osae)

Падение противника происходит в результате взаимодействия двух сил, направленных навстречу друг другу и приложенных в верхнем и среднем уровне. Наклон его корпуса осуществляется путем давления ладонью (или локтевым сгибом) на лицо (либо горло) противника и одновременного давления другой рукой на поясницу в противоположную сторону. Желательно оба этих движения выполнять как одновременный толчок или удар двумя руками.



Рис- 27

Пример броска наклоном противника назад

Тори атакует ударом кулака сбоку в голову. Укэ блокирует удар встречным стопорящим ударом ребра ладони левой руки по мускулам тори и мгновенно правым локтем наносит удар в подбородок, заставляя тори наклониться назад. Затем он делает шаг за спину тори, своей левой рукой толкает его в поясницу, а правой после удара давит на подбородок (или в горло, нос, глаза), отклоняя назад вплоть до падения. После этого он фиксирует тори в положении лежа, применяя болевой прием на локтевой сустав.

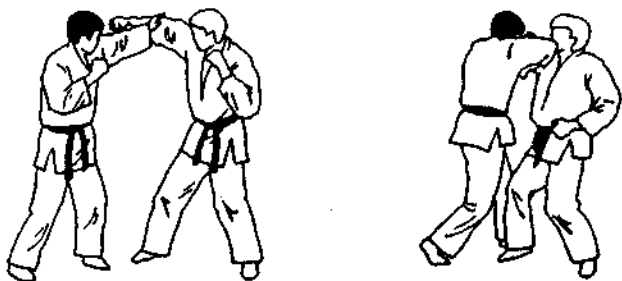


Рис. 28а

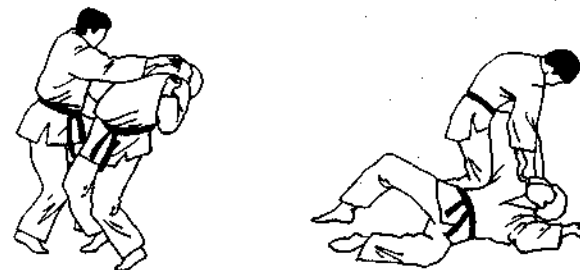


Рис. 28б

12. Бросок задней подножкой (O-soto-gake)

Надо поставить свою правую ногу за правую ногу противника, левой рукой тянуть (дергать) его за локоть или плечо на себя — влево вниз, а правой рукой (локтем, предплечьем и т.д.) толкнуть его в верхнюю часть корпуса. Сочетание разнонаправленных сил заставит противника упасть на спину.



Рис. 29

Комментарий. В момент броска ваша голова поворачивается влево, а правое плечо «стремится» вверх. Левая рука при этом тянет противника на себя и вниз. Это позволяет «уронить» противника, а самому остаться на ногах.

В реальном бою желательно правой рукой ударить противника в горло либо сжать его кадык своими пальцами.

После захвата горла противник теряет возможность к активной защите, но и вам надо в этой ситуации действовать быстро и жестко.

Пример броска задней подножкой

Тори нападает сзади, захватывая воротник куртки укэ. Укэ, используя рывок тори, резко поворачивается к нему лицом, одновременно захватывая его руку на плече своей левой рукой. Правой рукой он наносит удар основанием ладони в лицо тори. Поворот производится на левой ступне, правую следует поставить за ноги тори. Далее укэ выполняет рывок левой рукой за плечо противника и толчок правой ладонью или предплечьем в грудь либо горло тори. В результате укэ падает на спину.

После броска, перевернув противника лицом вниз, надо зафиксировать его с помощью болевого приема на локтевой сустав, используя свое бедро (или голень) в качестве опоры.

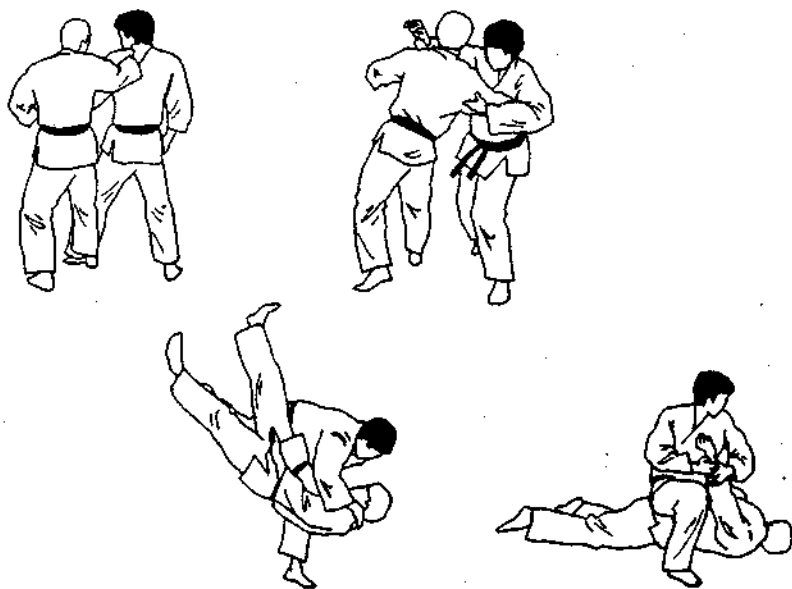


Рис. 30

13. Свободный спарринг

Проводится с целью демонстрации навыков ведения боя, техники ударов и блокировки, умения правильно двигаться,

уклоняться, «нырять», наличия чувства дистанции, способности «видеть противника» т.п.

Удары проводятся по всему корпусу, включая ноги, открытой ладонью. Контакт легкий.

Спарринг проводят без защитного снаряжения, исключение составляет паховая раковина для мужчин. Он длится 2 минуты, без замены партнера.

Партнеры выходят на середину татами, приветствуют экзаменационную комиссию и друг друга, а затем начинают спарринг. Открытыми ладонями они пытаются прикоснуться к разным уязвимым местам на теле друг друга, включая ноги. После команды «ямэ» партнеры прекращают поединок и, поклонившись друг другу и комиссии, уходят с татами.

На этой демонстрации заканчивается экзамен.

Комментарий. Несмотря на безопасность такого спарринга, он весьма важен для оценки претендента. Если боец раскрепощен, двигается плавно (без скачков), быстро реагирует на изменение ситуации, атакует с хорошей скоростью и с правильно выбранной дистанции, если он грамотно защищается, то у него есть все шансы успешно сдать экзамен.

Кроме того, первые успехи, как бы малы они не были, дают заряд энергии для продолжения начатого дела. Маленькие успехи в течение всего периода обучения, наряду с неудачами, как бы банально это ни звучало, постепенно организуют и закаляют человека.

Глава 2

Экзаменационная программа на степень 4-й Кю (Оранжевый пояс)

/ . Стойки и смена стоек

а) Переход из стойки готовности в атаковую боевую стойку

Боец по команде переходит из стойки готовности в атаковую боевую стойку и одновременно наносит прямой удар кулаком вперед. После удара он возвращается в исходное положение. В момент движения вперед необходимо наглядно продемонстрировать существенное снижение центра тяжести и правильное распределение веса тела на ноги (примерно 70% на переднюю ногу и 30% на заднюю).

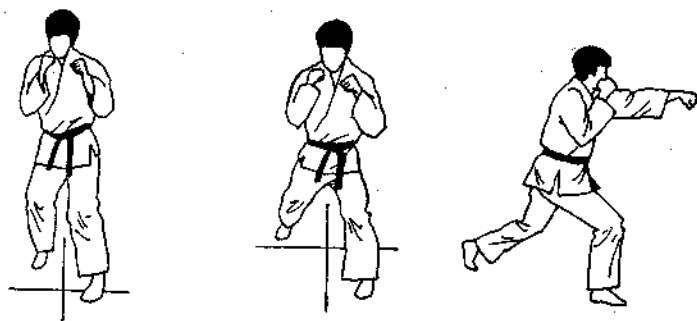


Рис. 31

б) Переход из стойки готовности в защитную боевую стойку.

Боец по команде переходит из стойки готовности в защитную боевую стойку и одновременно ставит какой-нибудь блок руками. В момент движения назад необходимо наглядно продемонстрировать небольшое снижение центра тяжести и правильное распределение веса тела на ноги (примерно 60% на заднюю ногу и 40% на переднюю).



Рис. 32

2. Движения в стойках (Sabaki)

а) Передвижение вперед

По команде боец начинает двигаться приставными шагами. Сначала левая ступня выносится вперед на полшага или на один шаг. Затем подтягивается правая нога и снова принимается то положение, которое было до начала движения.

Левая нога немного согнута в колене, правая почти выпрямлена, носок левой ступни слегка повернут внутрь, правая ступня немного развернута наружу.

Вес распределен на обе ноги, корпус развернут вправо, позвоночник прямой, голова слегка наклонена вперед, боец готов мгновенно уйти в любую сторону без потери равновесия и с минимальной затратой сил.

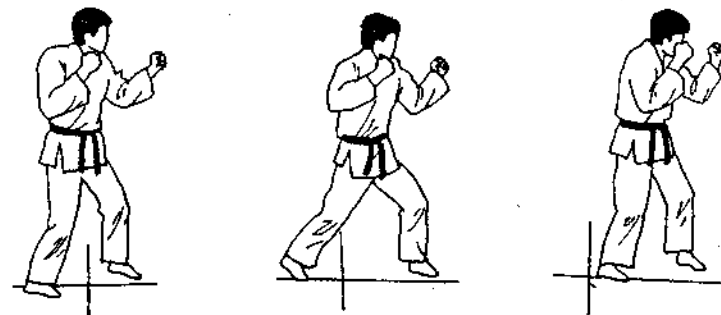


Рис. 33

5) Передвижение назад

Движение аналогично предыдущему, только в обратной последовательности. Сначала отодвигается назад на полшага или один небольшой шаг правая ступня, затем отодвигается левая нога и боец снова принимает то положение, которое было до начала движения.

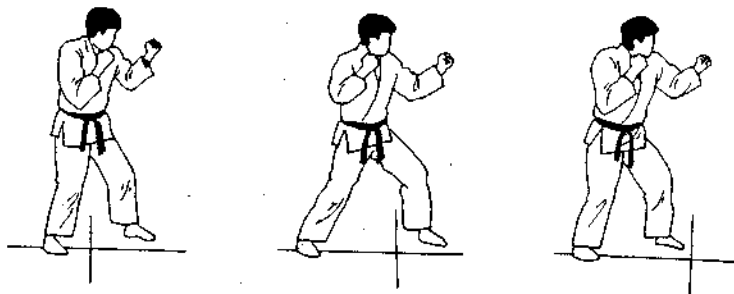


Рис. 34

в) Передвижение в сторону (влево и вправо)

По команде «влево» левая нога переставляется влево. На нее переносится вес тела, после чего подтягивается правая нога, боец снова принимает стойку готовности. По команде «вправо» правая нога переставляется вправо, на нее переносится вес тела, после чего подтягивается левая нога. Корпус сохраняет вертикальное положение.

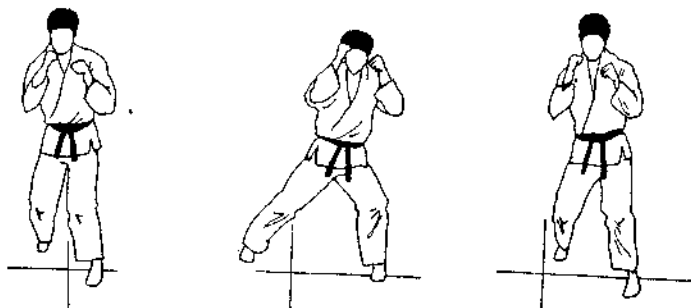


Рис. 35 (влево)

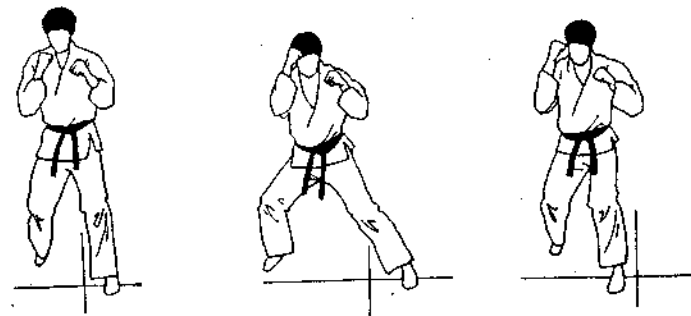


Рис. 36 (вправо)

г) Шаг с поворотом на 180°

Из стойки готовности (левая нога впереди) боец делает шаг вперед правой ногой и поворачивается на правой ступне влево на 180°. Левая нога снова оказывается впереди. Боец снова принял стойку готовности, но в направлении, противоположном предыдущему.

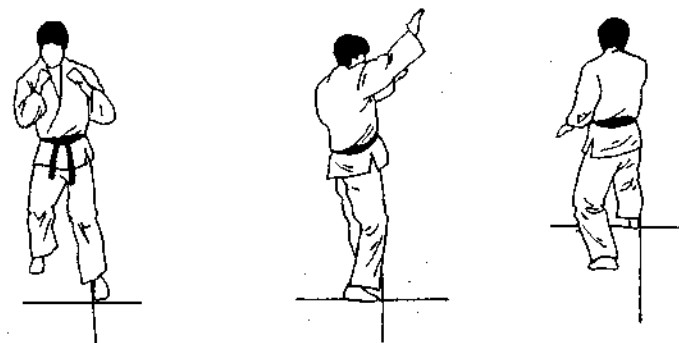


Рис. 37

г) Шаг с поворотом на 180° и переходом в полуприсед

Из стойки готовности (левая нога впереди) боец делает шаг вперед правой ногой, ставит ее впереди левой, сгибает правую ногу в колене и поворачивается на правой ступне на 180° влево. Одновременно он переносит левую ногу по дуге

и ставит ее параллельно правой ступне. При вращении колени согнуты, корпус немного наклонен вперед. Из такой позиции удобно выполнить бросок, так как не требуется дополнительно приседать.

После распрямления ног в коленях шаг с поворотом завершен.

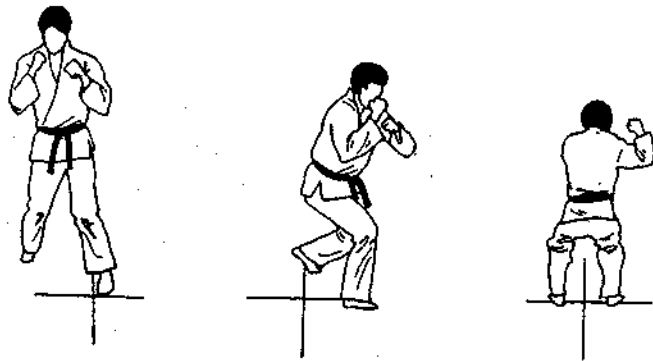


Рис. 38

3. Падения и кувырки (Ukemi)

В любой системе самообороны требуется, чтобы бойцы умели падать после любого броска, не получая при этом травм и сохраняя возможность дальнейшей борьбы.

а) Кувырок вперед (Мае-укеми)

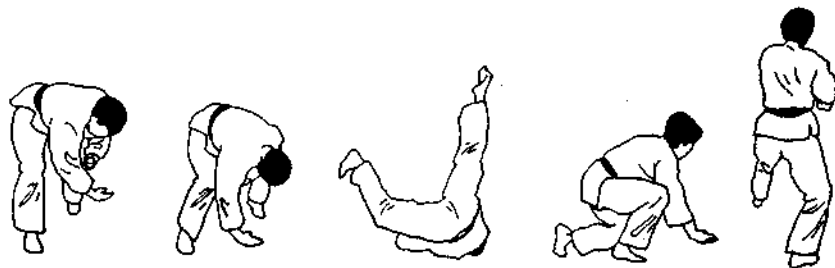


РИС. 39

Смысл кувырка в том, чтобы в падении сгруппировать тело подобно шару и перенаправить энергию броска (толчка) противника по горизонтали.

Если правая нога впереди, обе руки идут влево, боец перекачивается через правое плечо и через спину по диагонали влево; голова повернута влево. Если левая нога впереди, то обе руки идут вправо, перекач происходит через левое плечо и через спину по диагонали вправо.

Сразу после кувырка боец принимает стойку готовности.

б) Кувырок назад (Ushiro-ukemi)

Выполняется путем переворотом через правое или левое плечо, по диагонали через спину, с последующим выходом в стойку готовности. Выполняя кувырок, надо ниже присесть, голову повернуть в сторону того плеча, через которое будет происходить переворот, прижать подбородок к ключице, опереться на одноименную ягодицу, затем оттолкнуться от пола разноименной рукой и обеими ступнями, чтобы придать импульс вращения.

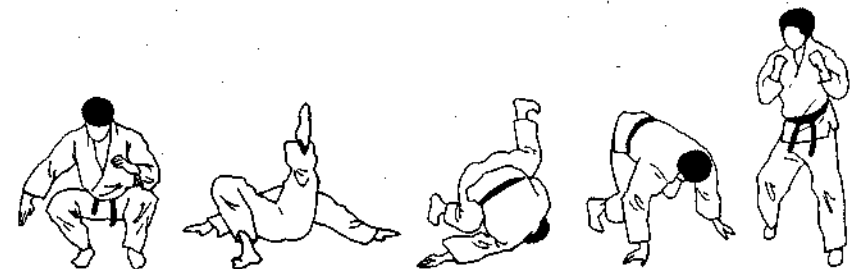


Рис. 40

Помните, что падать и кувыркаться надо на выдохе. В случае задержки дыхания или падения на вдохе, удар о поверхность может сопровождаться сильной болью. Смысл правильного падения любым способом, как уже говорилось раньше, заключается в том, чтобы энергию удара о землю распределить на возможно большую площадь тела, используя для этого вращение тела либо амортизирующее движение рук.

4. Освобождение от удержания в положении лежа (Ne-waza)

Экзаменуемый боец сам выбирает способы удержания его партнером. Освобождение считается успешным, если укэ освободился от удержания и полностью контролирует тори, удерживая его на полу. Партнер сопротивляется в четверть силы, так как задача заключается в демонстрации техники, а не физических данных участников.

а) Освобождение от удержания, противник сбоку (Kesa-gatame)

Укэ лежит на полу спиной, оказавшись там после толчка тори, занявшего позицию сбоку. Чтобы освободиться, укэ одной рукой осуществляет давление на лицо тори, а другой рукой тащит его за волосы, помогая себе всем телом, но особенно — правым или левым бедром. Цель — повалить тори на бок и самому занять позицию удержания противника в какой-либо позиции.

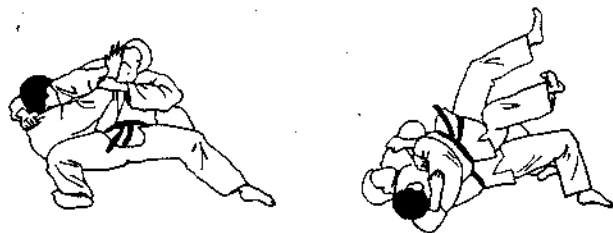


Рис. 41

б) Освобождение от удержания, противник в крестообразной позиции (Yoko-shiho-gatame)

Укэ выбирает момент и захватывает тори ногами за голову, заставляя его отпустить хват. После захвата головы ногой в замок, укэ сбрасывает тори в сторону и берет его руку на болевой прием.

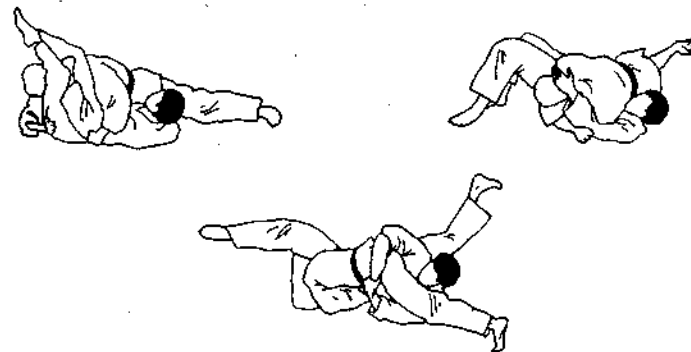


Рис. 42

в) Освобождение от удержания, противник сидит верхом (Tate-shiho-gatame)

Укэ одной рукой рывком тащит тори на себя — вниз, а пальцами другой руки давит ему на глаза. Одновременно всем телом он стремится сбросить тори. Освободившись, он захватывает тори за отвороты куртки и проводит удушение.



Рис. 43

5. Прямой удар кулаком (Oi-tsuki, Gyaku-tsuki)

Ударной зоной кулака могут быть: а) костяшки всех пальцев; б) костяшки указательного и среднего пальцев; в) костяшки безымянного пальца и мизинца.

В зависимости от того, где при этом находится большой палец, различают «горизонтальный кулак» (большой палец «смотрит в сторону») и «вертикальный кулак» (большой палец «смотрит вверх»).

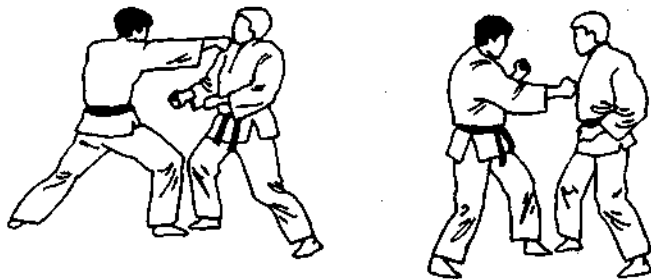


Рис. 44

Пример прямого удара кулаком «гяку-цуки»

Тори атакует ударом ноги в живот. Укэ уходит от удара, делая правой ногой шаг назад и разворачивая корпус на 90° вправо. Одновременным левым предплечьем он отталкивает ногу тори в сторону. В этот же момент, правая рука с собранными в кулак пальцами уходит назад, занимая положение, необходимое для прямого удара «гяку-цуки», т.е. «задней» рукой (рукой, находящейся дальше от противника). Благодаря выносу правой ноги назад и развороту корпуса, укэ занял позицию, удобную для вращательного движения бедер вперед, за счет чего в удар вкладывается масса всего тела. Еще до того, как отброшенная нога противника коснется пола, укэ наносит резкий удар в лицо тори и переходит в левостороннюю стойку готовности.

В реальном бою после прямого удара кулаком в лицо целесообразно добавить прямой удар коленом в солнечное сплетение либо удар коленом сбоку по почкам.

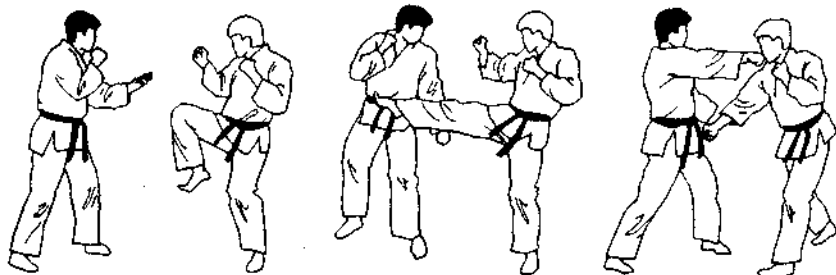


Рис. 45

**6. Круговые удары кулаком
(Age-tsuki, Mawashi-tsuki, Uraken-uchi)**

Удары направляются к цели по траектории дуги. Они проводятся по всем направлениям. Ударные зоны: а) костяшки среднего и указательного пальцев; б) основание кулака (со стороны мизинца).

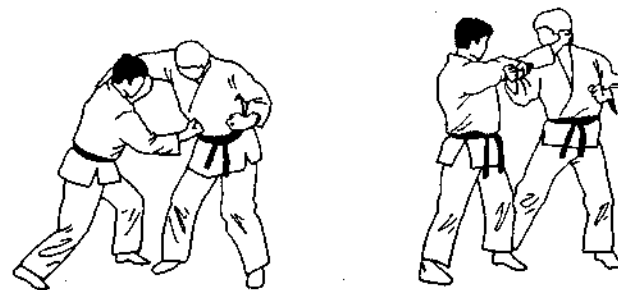


Рис. 46

Примеры круговых ударов кулаком

Пример 1. Тори атакует прямым ударом правой руки в голову. Укэ уходит с линии атаки шагом правой ноги назад и одновременно поворачивает корпус на 90° вправо, при этом он блокирует бьющую руку своими предплечьями. После этого основанием левой ладони он атакует челюсть тори (отвлекающее движение), а кулаком правой руки проводит удар типа боксерского «апперкота» в солнечное сплетение.

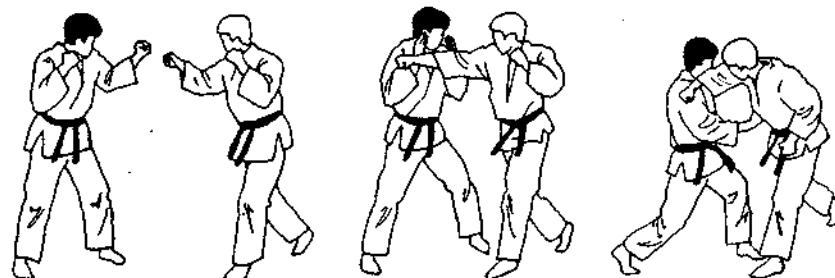


Рис. 47

Пример 2. Тори атакует сзади захватом предплечья за шею укэ с целью удушения. Укэ правой рукой не дает рукам тори провести удушение, а основанием левого кулака наносит удар в пах тори, заставляя его отпустить либо ослабить захват. Правой рукой он срывает руку противника со своего горла и захватывает ее за кисть. Головой ныряет под мышку тори и оказывается за спиной у него. Далее укэ проводит болевой прием на локтевой сустав тори и удар ступней в его коленный сустав (или в солнечное сплетение, в лицо).

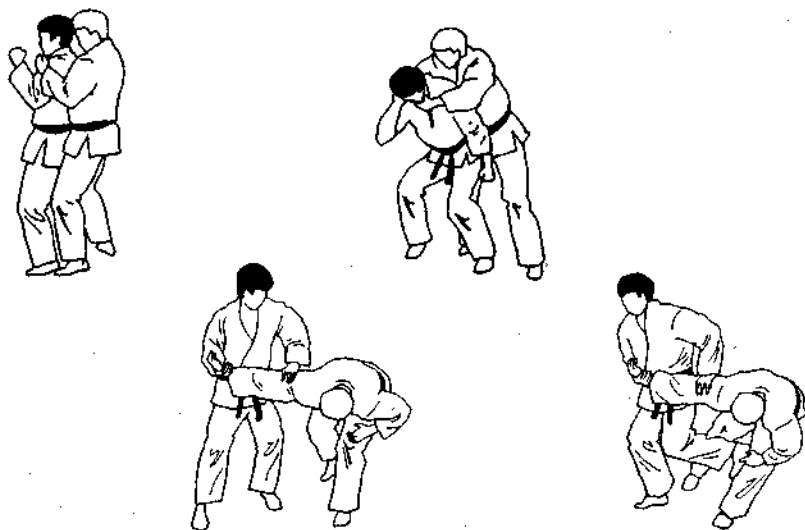


Рис. 48

Комментарий. При ударах кулаком довольно часто травмируются суставы фаланг пальцев («костяшки»), а также лучезапястные суставы кистей. То и другое сопровождается сильной болью и требует много времени на лечение. Иногда от проникшей через ссадину инфекции вся рука воспаляется. Поэтому кулаки надо не только беречь, но и всячески закалять.

Для их укрепления полезны отжимания, сначала на относительно мягком ковровом покрытии, позже на жестком де-

ревянном полу. Необходимо помнить, что тело дано нам в аренду на всю жизнь и наша задача как можно дольше содержать его в превосходном состоянии, использовать бережно.

Иногда видишь на показательных выступлениях, как ничем не приметные люди ухитряются рукой, ногой или головой разбить стопку кирпичей, а то и бетонный блок. Это наглядный пример неограниченных возможностей человеческого духа и тела. Но подобный результат достигается путем длительных тренировок, включающих в себя не только закалку конечностей, но и специальные психические упражнения.

7. Демонстрация связок ударов руками

Суть задания заключается в том, чтобы продемонстрировать весь арсенал освоенных ударов по движущейся мишени (т.е. по движущемуся партнеру). Боец наносит удары в легкий контакт, оценивается только их разнообразие, правильное исполнение и точность попадания, а не степень поражения. Партнер демонстрирует при этом различные приемы уклонения и блокировки, но контратак не производит.

Экзаменуемый боец демонстрирует всю ударную технику, которую знает: прямые и круговые удары, удары снизу и сбоку, удары передней частью кулака, его основанием («кулак-молот») и другие.

Дистанция средняя, удары наносятся выше пояса, с многократным повторением («сериями»). Движения бойца должны быть экономными, без подпрыгивания на носках (как в боксе). После каждой ударной связки надо демонстрировать отход на исходную позицию до начала следующей атаки.

8. Блокировка предплечьем (Uhe-waza)

Экзаменуемый боец демонстрирует технику блокировки различных ударов своими предплечьями.

Блок — это не выставление своей конечности поперек траектории удара: так легче всего самому остаться без руки. Надо резко ударить сбоку по атакующей руке противника мускулистой частью предплечья, чтобы сбить ее в сторону от

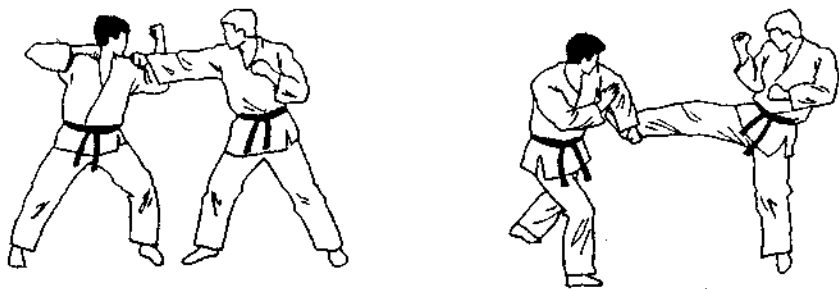


Рис. 49

намеченной цели (т.е. изменить траекторию, направить ее мимо точки поражения).

Вслед за блокировкой атакующей руки (ноги), следует немедленно проводить собственную атаку кулаком в лицо, в солнечное сплетение или под ребра противника. Можно ударить ребром ладони по шее сбоку. Если он атаковал ногой, то блок создает хорошую возможность использовать бросковую технику либо провести удар рукой в пах.

В реальном бою для блокировки желательно использовать наиболее жесткую часть предплечья со стороны кости. Если вы ударите им по нервному окончанию или в напряженный мускул, то рука противника утратит подвижность и повиснет вдоль тела. Но в любом случае блок и ответный удар должны сливаться в одно движение.

Примеры блоков предплечьем

Пример 1. Тори схватил укэ правой рукой за одежду на груди, а левой хочет ударить в голову. Укэ делает шаг вперед с поворотом корпуса на 90° влево и одновременно наносит удар правым предплечьем по руке, захватившей воротник (т.е. блокирует ее). Сбив руку тори, он возвратным движением (используя силу отдачи) бьет тыльной стороной кулака в лицо укэ.

После этого, для закрепления успеха, целесообразно добавить удар ступней в колено либо голень укэ. Оба удара правой рукой (блокирующий и атакующий) должны сливаться в одно движение.

Второй удар (тыльной стороной кулака в лицо) не позволяет тори провести удар левой рукой. Но решающим в данной связке является удар ступней в колено (голень). Он заставляет тори согнуться либо упасть. Далее можно показать удержание тори на полу или его конвоирование.

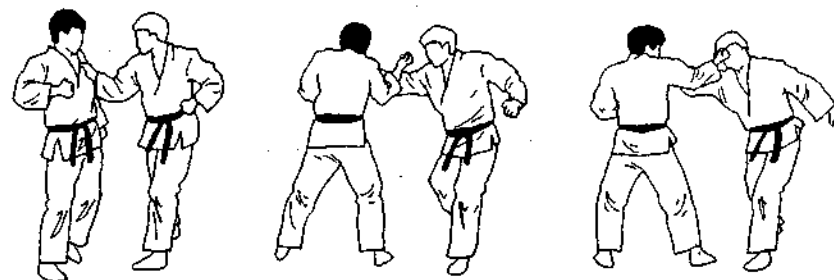


Рис. 50

Пример 2. Тори атакует боковым ударом ноги (yoko-geri) по среднему уровню. Укэ делает шаг назад правой ногой с поворотом корпуса на 90 градусов вправо и одновременно отбивает ногу тори резким ударом левого предплечья. В результате тори поворачивается к нему спиной. Используя ситуацию, укэ наносит сзади восходящий удар ступней левой ноги (kin-geri) сзади в промежность.

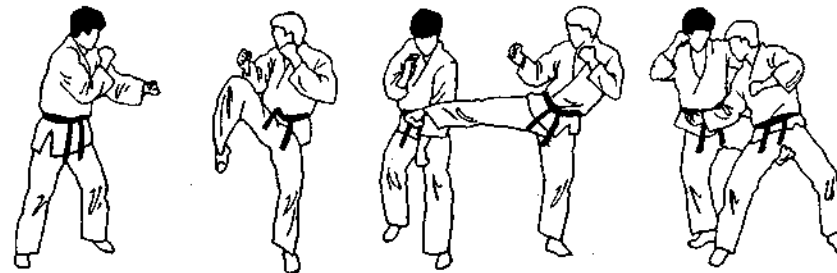


Рис. 51

В реальном бою можно после удара левой ступней в промежность можно провести сильный удар правой ступней сза-

ди под колено правой ноги тори, заставив упасть на спину. После его падения укэ наносит несколько топчущих ударов по лежащему тори. Степень поражения определяется степенью опасности. Можно, например, сломать ключицу или несколько ребер.

9. Удары ступней вперед (Geri)

Всякий удар ступней вперед начинается с выноса колена ударной ноги вверх. Затем нога распрямляется в коленном суставе и посылает ступню к цели. Ударными зонами могут быть пятка, подошва, подъем или плотно сжатые и оттянутые на себя пальцы стопы. При этом удар направляется либо по прямой линии вперед (mae-geri), либо по дуге вперед — вверх или вперед — вниз (kin-geri).

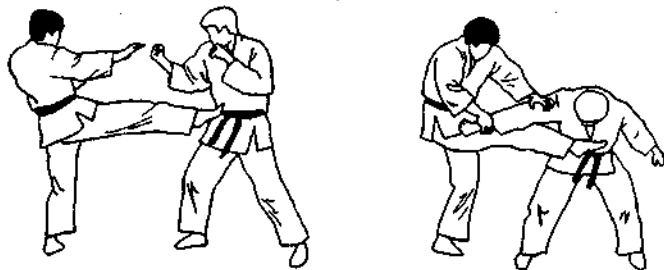


Рис. 52

Комментарий. Проводя удары ступней особое внимание надо уделить сохранению равновесия в момент удара. Ступню опорной ноги нельзя отрывать от пола, саму эту ногу надо немного сгибать в коленном суставе, в момент нанесения удара ступня опорной ноги должна повернуться пяткой в сторону цели.

Кроме того, надо правильно выбирать дистанцию до противника. Если она слишком короткая, то вместо удара у вас получится толчок, если слишком велика, то можно не достать до противника и «провалиться» в его сторону и даже упасть. Поэтому удары ступнями следует тренировать на под-

весном мешке, сначала неподвижном, а по мере приобретения опыта — на двигающемся (специально раскачивая мешок). Старайтесь в момент соприкосновения ступни с целью направлять в эту точку всю свою энергию.

Удар стопой по дуге (kin-geri) должен быть хлестким. В реальном бою его обычно наносят в коленный сустав, по голени или по бедру. Иными словами, цель для него находится ниже пояса (лишь изредка выше, например, почки). Мишенями для мощного прямого удара (mae-geri) служат живот, солнечное сплетение или ребра.

Примеры ударов ступней вперед

1. Тори атакует ударом правой руки сбоку в голову. Укэ блокирует эту руку своим левым предплечьем (либо основанием кулака), одновременно он делает шаг назад правой ногой, занимая позицию для удара ею.

Затем наносит прямой удар правой ступней в живот (или в солнечное сплетение) тори. Поставив ногу на пол, укэ бьет ребром левой ладони по шее тори.

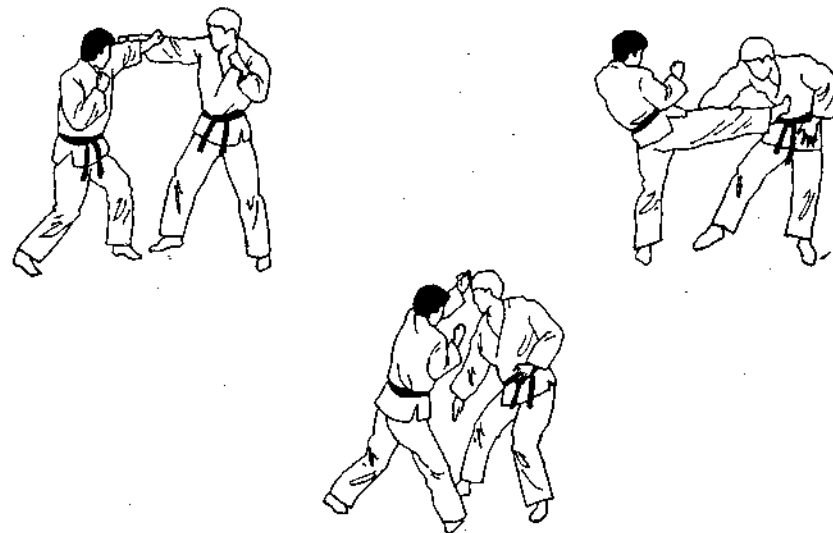


Рис. 53

В реальном бою можно продолжить связку и после удара ребром ладони нанести удар левой ступней в колено тори, заставив его упасть. После этого позиция укэ позволяет сломать тори несколько ребер топчущими ударами сверху вниз.

2. *Удар подъемом ступни по нижнему уровню.* Бьющая нога немного согнута в коленном суставе, корпус слегка разворачивается на опорной ноге в сторону цели. В момент разворота корпуса ступню резко посылают вперед, обязательно оттягивая ее пальцы вниз и напрягая подъем.

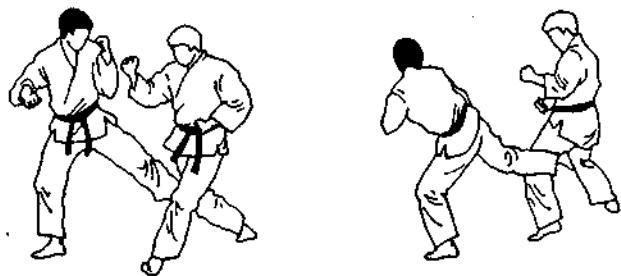


Рис. 54

3. *Удары подошвой ступни, ее ребром и пальцами в бедро или коленный сустав противника.*

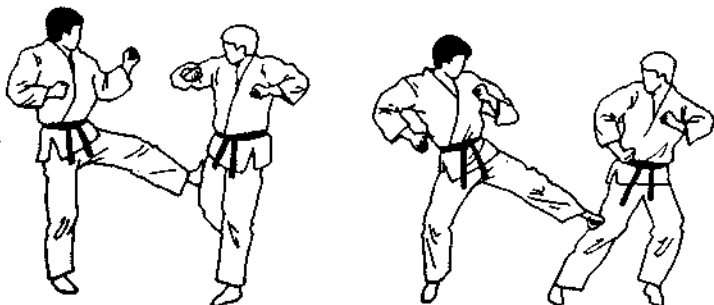


Рис. 55а

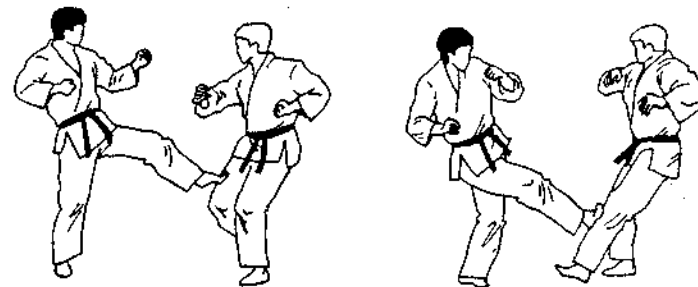


Рис. 55б

10. Болевые приемы на руку

а) *Болевой прием на руку путем давления на локтевой сустав в позиции стоя.*

Суть данного приема заключается в том, что он требует не грубой физической силы, а именно давления на локтевой сустав при одновременном вытягивании предплечья руки в сторону. После завершения данного приема требуется обязательно показать технику фиксирования противника в положении лежа, исключающем возможность противодействия с его стороны.

Конкретный вариант демонстрируемого приема выбирает комиссия.

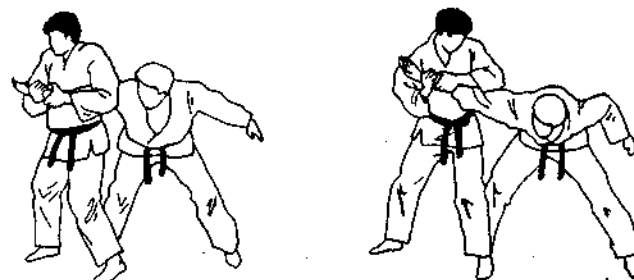


Рис. 56

6) Болевой прием на руку путем сгибания ее за пределы естественного сгиба.

При проведении этого приема важным условием успеха является выведение противника из равновесия. После того, как он потеряет устойчивость, с помощью сгибания руки в направлении, обратном естественному сгибу, вы укладываете противника лицом в пол.

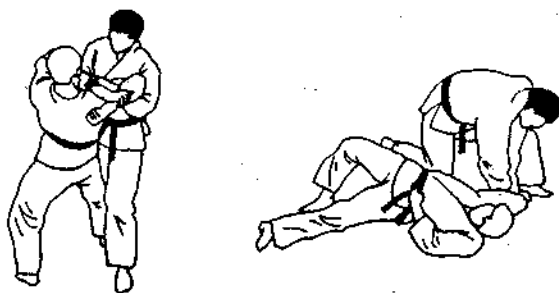


Рис. 57

Примеры болевых приемов на локтевой сустав (Ude-gatame)

1. Болевой прием на локтевой сустав в позиции стоя.

Тори проводит захват одной рукой за горло. В ответ укэ захватывает эту руку в районе локтевого и кистевого суставов, таким образом контролируя дальнейшие действия его

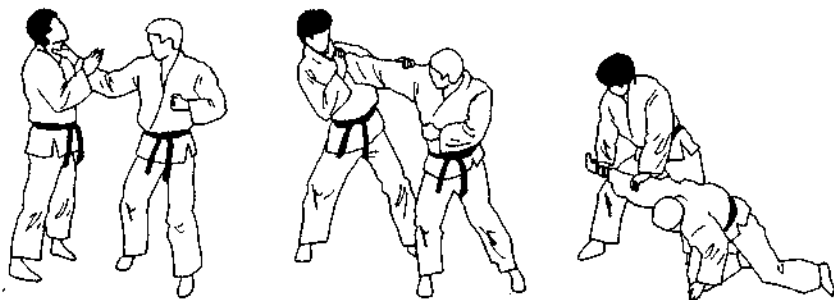


Рис. 58

руки. Одновременно он бьет левой ступней в голень или под колено тори. После удара убирает ногу назад и поворачивает корпус левым плечом в сторону тори, своей правой рукой тянет его захваченную руку на себя, а левой рукой давит ему на локтевой его сустав.

Болевое воздействие на локоть, вытягивание руки и поворот корпуса укэ, все это вместе заставляет тори упасть на колени. Затем укэ отступает на шаг в сторону, окончательно лишая тори устойчивости и укладывая его на пол.

2. Противник атакует ударом палки наотмашь.

Укэ блокирует удар путем захвата атакующей руки двумя руками в районе локтевого и кистевого суставов. Одновременно он делает поворот на 90° вправо, увлекая за собой тори и выводя его из равновесия. В конечной фазе поворота левая рука укэ отпускает локоть тори и захватывает свою правую кисть. В результате локоть тори должен оказаться зажатым левой подмышкой и локтем укэ.

После этого укэ отставляет свою правую ногу по дуге назад и продолжает вращение корпуса вправо. Тори окончательно теряет устойчивость и, вследствие давления укэ на его локоть и на плечевой сустав, падает лицом вперед. После этого следует провести болевое удержание, воздействуя на его кисть руками, а на плечевой сустав — ступней.



Рис. 59

3. Болевой прием на локтевой сустав в позиции лежа (Waki-gatame)

Укэ лежит на спине, тори стоит на коленях у него между ног и проводит удушение обеими руками. Укэ захватывает правую руку тори левой рукой, а основанием правой ладони наносит удар в челюсть тори (или пальцами ему в горло, в глаза). Ослабив таким образом захват тори, укэ поворачивается (сколько возможно) на правый бок, при этом согнутой в колене левой ногой сильно толкает в ту же сторону тори, помогая себе левым локтем и плечом.

После того, как тори упадет на живот, укэ зажимает его правую руку между своих ног, подставляет свою левую ступню ему под горло и проводит болевой прием на локтевой сустав, вытягивая захваченную руку на себя — вверх.

Далее укэ должен встать на ноги, сохраняя при этом болевое удержание руки тори. Для этого он встает сначала на правое колено, а затем на обе ноги. В случае попытки тори освободиться он может использовать любой удар ступней по лежащему противнику, или же сломать ему руку.

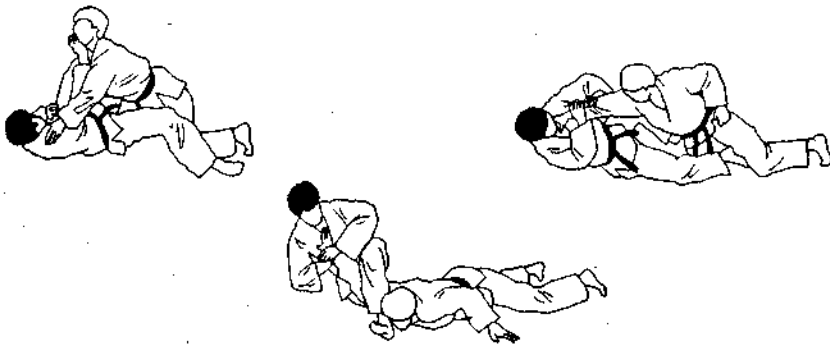


Рис. 60

4. Волевой прием на плечо как техника фиксирования (Ude-garami-henka-waza)

Тори проводит удушение сбоку. Укэ захватывает правую руку тори своей левой рукой, а правой наносит ему удар по

дуге снизу в пах. Затем делает поворот, необходимый для броска через плечо, обхватывает правой рукой плечо тори, приседает и резким движением бросает тори на пол.

После броска он переводит тори, с помощью болевого приема на кисть руки, из положения «лицом вверх» в положение «лицом вниз». После этого, прижимая корпус тори коленями к полу, он заводит его правую руку за голову, переходя границу естественного сгиба. Тем самым он достигает полного контроля над тори.

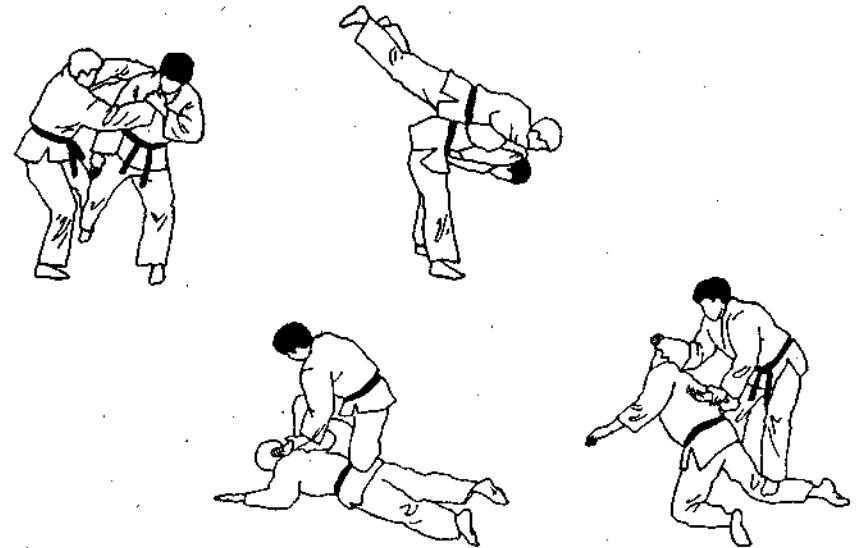


Рис. 61

Комментарий к болевым приемам на суставы руки

Такие приемы обычно применяют для освобождения от захватов (в начальной стадии проведения таковых противником), а также тогда, когда удастся захватить руку противника, наносящую удар. Кроме того, их широко используют для фиксации противника в положении лежа и при конвоировании. В последнем случае противника надо как можно больше согнуть вперед, чтобы он не смог ударить вас ногой.

Отрабатывая болевые приемы на тренировках, следует уделять особое внимание скорости вхождения в контакт с партнером и правильному исполнению приемов. Если ваша позиция либо движения окажутся неверными, то прием, во-первых, не сработает, а во-вторых, противник сможет успешно противодействовать вам. Особо надо отметить необходимость постоянного контроля за степенью давления на суставы, чтобы избежать травмирования партнера.

11. Бросок через бедро (0-goshi)

Тори атакует ударом руки слева в голову. Укэ ставит блок предплечьем и с блока переходит на захват этой руки тори. Затем он делает шаг вперед — влево своей правой ногой и поворачивается всем корпусом на 180 градусов, занимая позицию, противоположную своей первоначальной. Одновременно он приседает, правой рукой обхватывает тори либо вверху (за шею) либо внизу (за поясницу) и, продолжая вращение, рывком бросает его на пол.

После падения укэ использует для удержания тори какой-нибудь болевой прием на суставы руки.

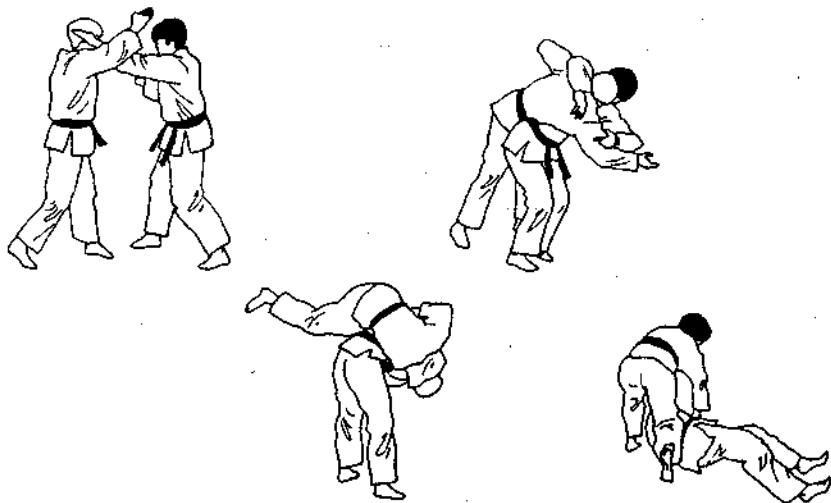


Рис. 62

Комментарий. Этот прием эффективен в качестве защиты от различных захватов (в том числе от удушений), которые противник пытается проводить в позиции стоя. Он также хорошо тогда, когда удастся захватить руку противника, атакующую голову или верхнюю часть корпуса.

Важные пункты: а) правильный выбор момента начала поворота корпуса; б) сила захвата руки и туловища противника; в) быстрота поворота с одновременным приседанием; г) сохранение собственной устойчивости при отрыве противника от земли и переваливании его через себя. Все составные элементы приема должны сливаться в одно движение.

Вариант: Круговой бросок через бедро

Противника выводят из равновесия путем вытягивания его вперед в момент собственного поворота и приседания. Бросок производится за счет выпрямления ног, с одновременным отрывом противника от пола и продолжением поворота.

Если при броске через бедро укэ находится лицом к тори, то в случае кругового броска он стоит боком к нему. Укэ подставляет свое бедро, берет подходящий захват и, поворачиваясь, бросает тори.



Рис. 63

Вариант: Бросок перекатом через спину

Круговой бросок и бросок перекатом очень похожи. Главное отличие в том, что укэ производит вращение (с захватом руки противника) путем переката его через спину.

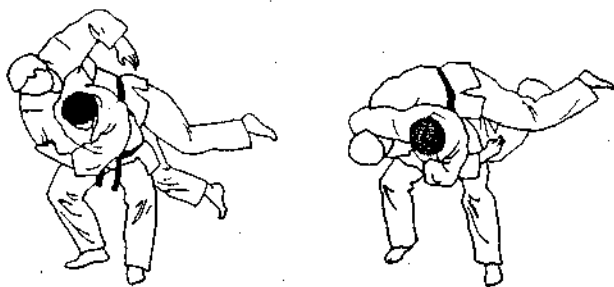


Рис. 64

12. Большая подножка (O-soto~gari)

По-русски, это не подножка, а подбивание ноги противника. Необходимо сначала вывести его из равновесия путем вытягивания на себя, толчка или удара. Затем, повернувшись боком к тори, укэ подбивает его опорную ногу своей разноименной ногой. Одновременно руками и плечом он давит на корпус тори. Сложение двух разнонаправленных сил приводит к падению тори.



Рис. 65

Комментарий. При проведении «большой подножки» главными условиями успеха являются: а) быстрота исполнения; б) выведение противника из равновесия; в) умение сохранить собственное равновесие в момент выполнения броска.

При демонстрации этого приема нельзя после броска наклоняться в сторону упавшего противника. Суть в том, что при наклоне можно получить удар его руки или ноги в лицо. Работая с партнером, подножку надо делать за счет махового движения ноги, и так бросать, чтобы обеспечить партнеру мягкое падение. В реальном бою вместо махового движения следует применять резкий жесткий удар, способный повлечь за собой разрыв связок голени.

Пример большой подножки

Тори захватил своей правой рукой левое плечо укэ. Укэ освобождается от захвата путем вращения предплечья в сторону большого пальца, одновременно он захватывает тори своей левой рукой за правую руку в районе локтя. Правой рукой укэ захватывает шею тори и сильным толчком выводит его из равновесия. При этом он помогает себе левой рукой, вытягивая ее вниз — в сторону. Одновременно он подбивает правой ногой опорную ногу тори. Тори падает на спину, после чего укэ фиксирует его в положении лежа, используя болевой прием на суставы руки.

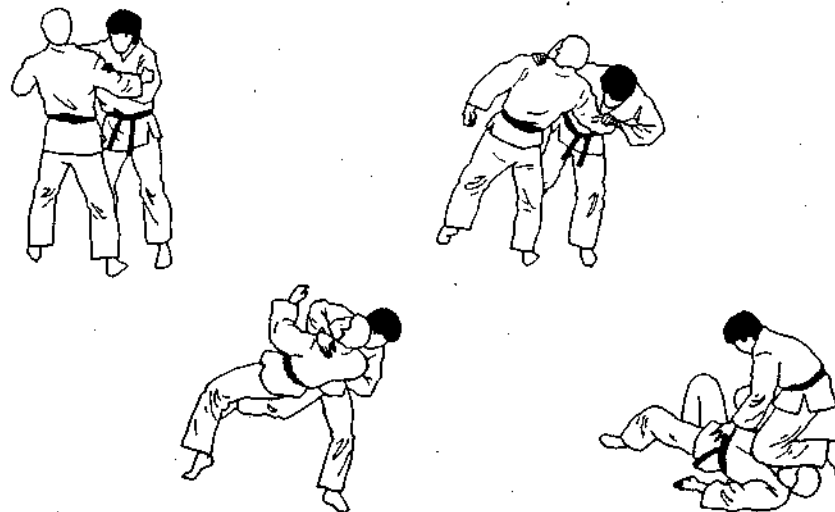


Рис. 66

3. Сохранение инициативы при неудачном проведении приема

Выполняя тот или иной прием, не всегда удается правильно взять захват либо выполнить прием с нужной скоростью. Вследствие этого у противника появляется возможность переломить ситуацию в свою пользу, особенно, если он обладает физическим превосходством над вами. Например, он может освободиться от захвата и (или) провести свой собственный прием.

Поэтому надо учиться мгновенно переходить в таких случаях к другим приемам.

Пример сохранения инициативы

Замена первоначального приема «болевого на плечо» приемом «болевого на локоть». Укэ пытается провести бросок тори на спину путем выворачивания его правой руки вверх — назад дальше предела естественного сгиба. При этом правой рукой он удерживает кисть тори, а левой поднимает его локоть. Тори в ответ пытается прижать свою захваченную руку к корпусу.

Тогда укэ делает резкий поворот корпуса вправо и, сохраняя прежние захваты, выполняет прием «болевого на локоть».

Выполняя перед комиссией это задание, партнеры по очереди демонстрируют переход от болевого приема на плечевой сустав к болевому приему на локоть, или наоборот.

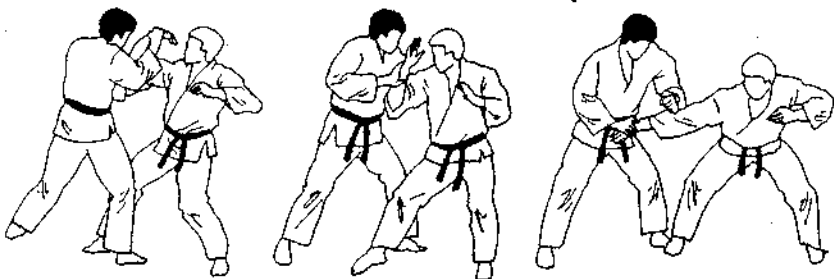


Рис. 67

14. Контрпиемы (Gaeshi-waza)

1. Уход от броска с помощью контрзахвата.

Партнеры занимают позицию, удобную для демонстрации броска. Один из них пытается провести бросок через бедро с перекатом. Укэ блокирует эту попытку путем приседания и захвата тори за корпус сбоку или сзади, без отрыва его от пола либо с отрывом. При этом он сдвигается в сторону, противоположную направлению поворота тори.

Завершить комбинацию укэ может собственным броском, с последующей фиксацией тори на полу или провести несколько ударов ногами по упавшему тори.

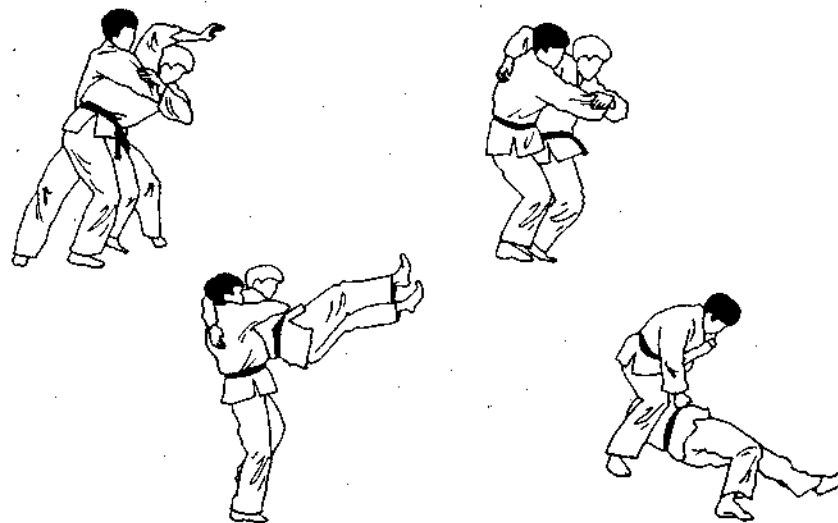


Рис. 68

2. Уход от броска с помощью удара.

Укэ может продемонстрировать остановку броска тори путем нанесения удара (или толчка) основанием ладони ему в бедро либо по почкам. Удар (или толчок) следует нанести в момент поворота тори спиной к укэ. Приседая и одновременно

выполняя удар (или толчок), укэ разрушает координацию движений тори, необходимых для проведения приема.



Рис. 69

3. Уход от броска путем сочетания удара, контрзахвата и приседания

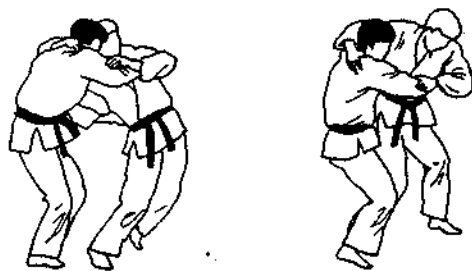


РИС. 70

4. Уход от броска путем перестановки ног

Партнеры становятся друг против друга, тори пытается провести бросок через бедро. Укэ избегает броска, делая шаг дальше в сторону поворота тори. Вследствие этого данный прием теряет смысл.

Далее возможны варианты.

Первый вариант: делая шаг, укэ одновременно сам захватывает тори, приподнимает его и бросает большой подножкой.

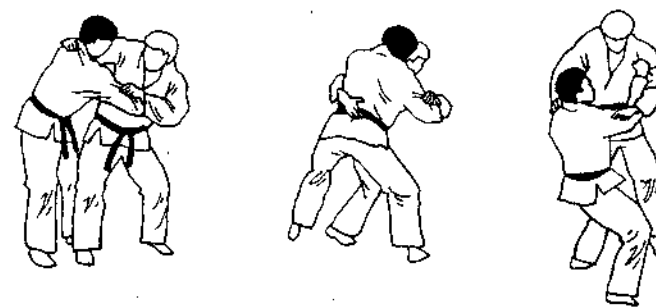


Рис. 71

Второй вариант. Укэ проводит топчущий удар стопой по стопе противника и (или) удар локтем по его спине.

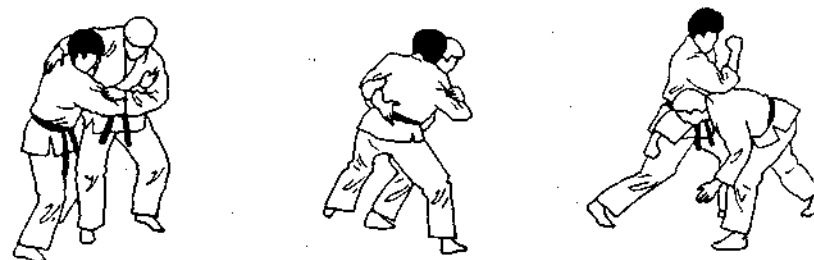


Рис. 72

Третий вариант. При уходе в сторону, противоположную намечавшемуся броску, можно лягнуть тори в колено или в пах. То и другое заставит его согнуться, после чего целесообразно добавить удар ребром ладони ему по шее.

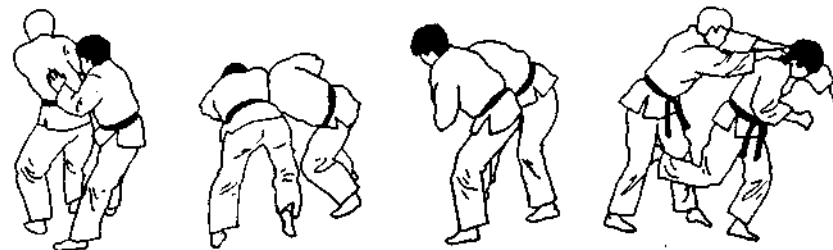


Рис. 73

15. Защита от захватов

Демонстрируется противодействие пяти вариантам захватов.

1. Захват руки укэ двумя руками тори

Укэ делает шаг вперед левой ногой и, поворачиваясь вправо на 90°, и наносит сильный удар левым предплечьем по запястным суставам рук тори, сбивая захват. Сразу после этого вращательным движением правой кисти он захватывает правую руку тори в районе запястья, после чего производит рывок захваченной руки вдоль себя вправо, а основанием ладони левой руки наносится удар в скулу (или в лицо) тори. Затем он просовывает левую под мышку правой руки тори и выполняет болевой прием на локтевой сустав. Тори встает на кончики пальцев и в этом положении укэ подсечкой левой ноги легко бросает тори на спину. После этого следует удержание тори в положении лежа, либо топчущий удар ногой.

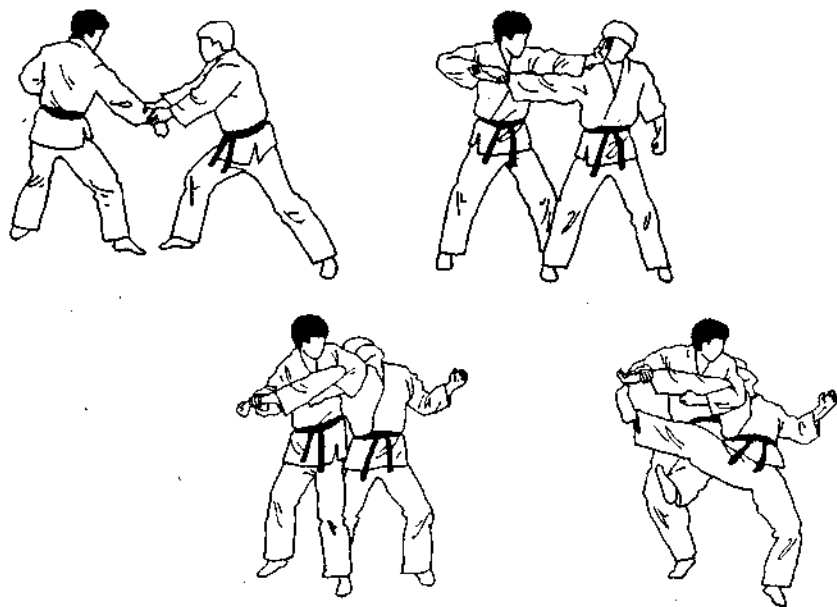


Рис. 74

2. Захват одной рукой за куртку спереди

Укэ фиксирует руку тори своей правой рукой, наносит удар левой ступней в переднее колено тори, а левой рукой в этот момент захватывает правую руку тори выше локтевого сустава. Затем он поворачивается вправо, тем самым вытягивая захваченную руку вперед, и давит левой рукой на локтевой сустав тори. Иными словами, он проводит болевой прием на локтевой сустав, заставляя тори упасть на колени, что позволяет нанести ему удар коленом в лицо. После перевода тори в положение лежа лицом вниз, укэ демонстрирует прием удержания посредством какого-либо болевого приема на руку тори.

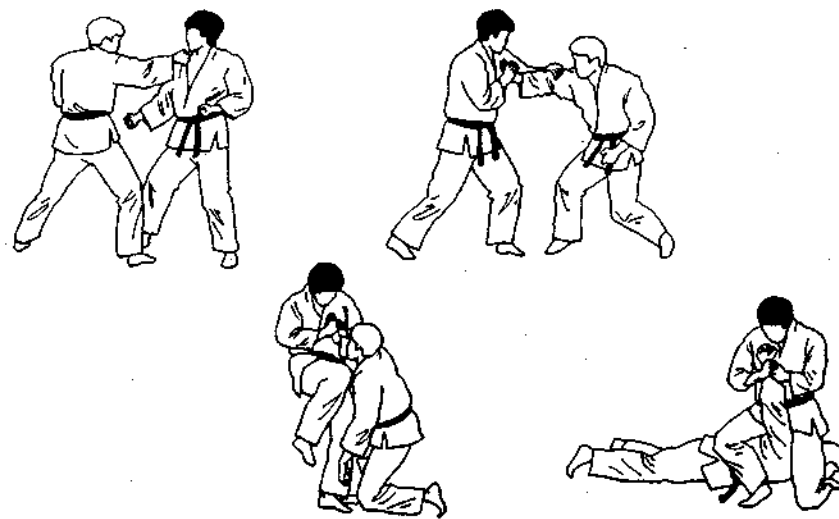


Рис. 75

3. Захват одной рукой за куртку сбоку или сзади

Тори захватил правой рукой левое плечо укэ. Укэ резко поворачивается влево, одновременно фиксируя руку противника на своем плече и наносит удар наотмашь (т.е. по дуге, тыльной стороной кулака, типа «uraken-uchi») левой рукой в солнечное сплетение тори. Вся комбинация проводится как одно движение, что лишает тори возможности среагировать на защиту.

Затем, захватив тори двумя руками за локтевой сустав, укэ отступает назад и сильно давит руками вниз, выполняя тем самым болевой прием. Взяв тори под контроль, укэ применяет удар ступней в коленный сустав тори, вследствие чего тот падает лицом вниз. Остается лишь продемонстрировать комиссии удержание тори в этом положении с помощью болевого приема и веса своего тела.

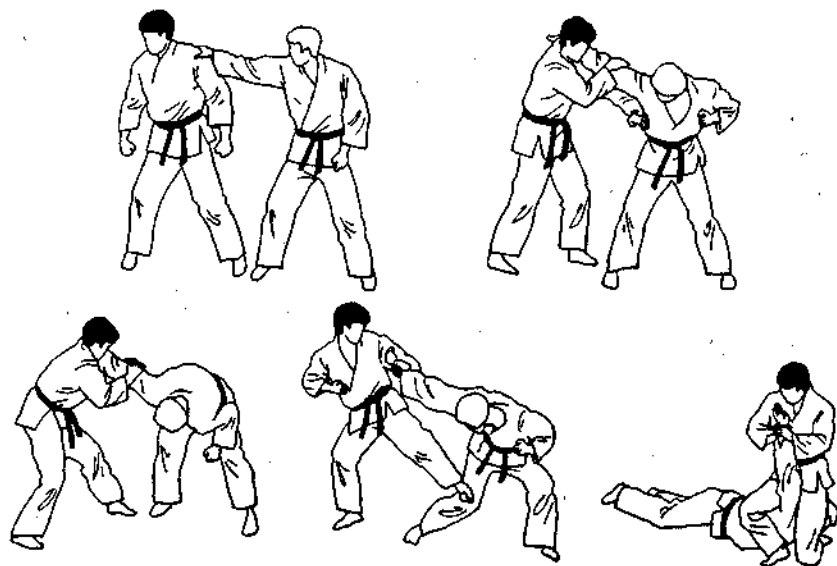


Рис. 76

4. Удушение двумя руками спереди

Укэ наносит удар основанием ладони в подбородок или в лицо тори (в нос), чтобы ослабить захват. После этого он сильно бьет обоими предплечьями по рукам тори, освобождаясь от захвата за горло.

Затем без всякого перерыва захватывает тори руками за шею и, резко наклоняя его на себя, проводит удар коленом в солнечное сплетение либо в живот. После этого укэ захватывает руку тори и выполняет болевой прием на плечевой сустав (либо на локтевой).

Далее возможны варианты: а) захват за половые органы; б) бросок подбивом ноги и рывком руки за бедро; в) удар ступней под колено захваченной ноги и т.д.

В реальном бою вместо удара основанием ладони можно бить локтем, после удара коленом в солнечное сплетение, ударить подъемом стопы в промежность. В любом случае, вся комбинация должна проводиться на одном дыхании.

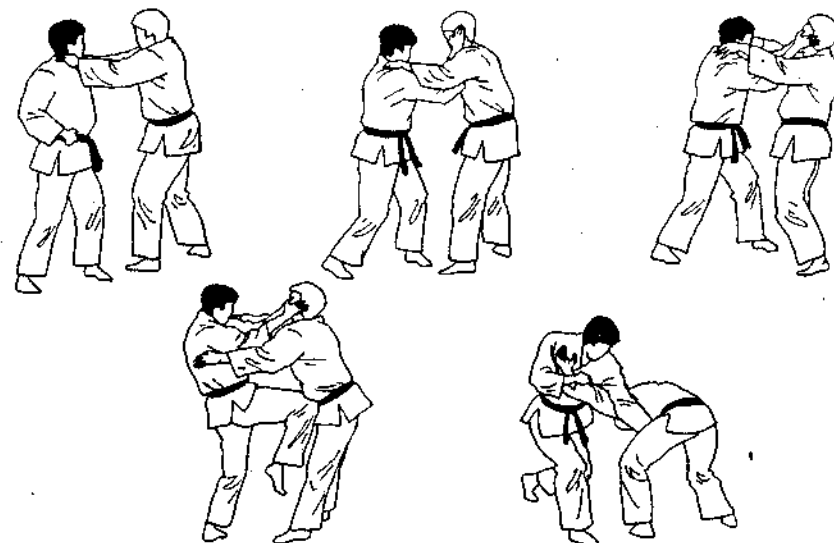


Рис. 77

5. Удушение двумя руками сбоку

Укэ, слегка приседая, без замаха бьет тори локтем в солнечное сплетение, предварительно захватив его правую руку

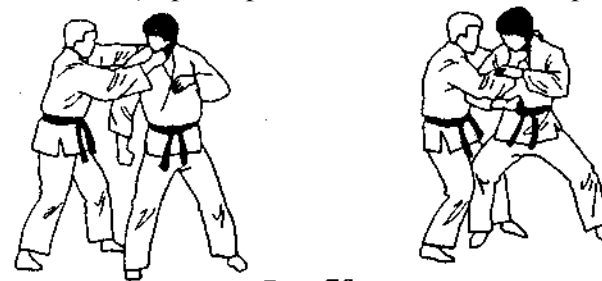


Рис. 78а

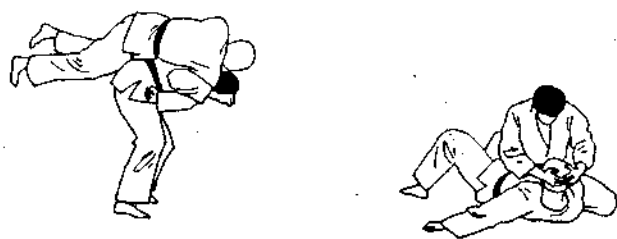


Рис. 78б

своей левой. После удара локтем захват ослабнет и тогда следует провести бросок через плечо. После броска ука демонстрирует болевой прием на шейный отдел позвоночника тори.

Комментарий. Чтобы быстро, правильно и эффективно освобождаться от захватов, необходимо отрабатывать такие приемы на каждой тренировке в течение длительного периода времени. Дело в том, что когда противник взял вас на захват, думать уже некогда. Необходимый контрприем надо проводить не думая, «на автомате». Это дается только тренингом, вырабатывающим своеобразное «мышечное чувство». Постепенно ваше тело научится реагировать, подчиняясь не логическому мышлению, а бессознательной сфере, что обеспечит мгновенную реакцию на любой вид захвата.

16. Удушение (Jime-waza)

Демонстрируется любой прием удушения предплечьем или руками.

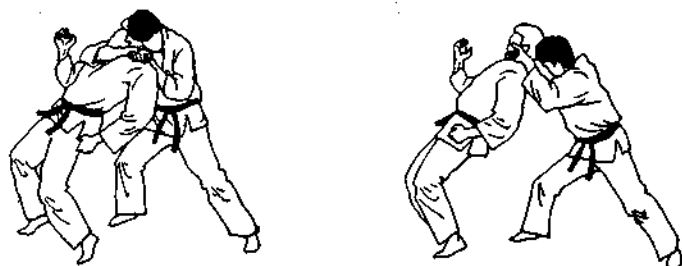


Рис. 79а



Рис. 79б

17. Демонстрация применения техники

Бросок противника из стойки на пол, с продолжением борьбы в партере.

Каждый из партнеров должен один раз выполнить бросок и один раз быть брошенным на пол.

Оцениваются броски, приемы удержания, приемы освобождения от удержания. При этом разрешается использовать болевые приемы на руки. Запрещены нажатия на болевые точки и удушения.

Мужчины должны иметь как защитное средство паховые раковины. Продолжительность демонстрации 1—2 минуты, с одной сменой ролей партнеров.

/5. Нажатия на болевые точки (Atemi-te)

Демонстрируются нажатия пальцами на так называемые «болевые точки» головы и шеи.



Рис. 80

Глава 3

Экзаменационная программа на степень 3-й Кю (Зеленый пояс)

Предупреждение

Помимо демонстрации новых приемов и тактико-технических комбинаций, комиссия может потребовать от претендента показа любого из ранее изученных приемов, в том числе в связке с новыми приемами.

/ . Перемещения в стойках (Sabaki)

Перемещения и смена позиций играют очень важную роль в дзю-дзюцу, впрочем, как и в других боевых искусствах. С одной стороны, они позволяют своевременно уходить от ударов и захватов противника; с другой — обеспечивают технически правильное выполнение приемов.

В рамках экзамена на «зеленый пояс» оценивается движение приставными шагами вперед и назад, а также смена стойки на месте.

Техника приставных шагов проста. Одна нога идет вперед или назад по траектории небольшой дуги, вторая нога в этот момент становится опорной, а корпус поворачивается боком, тем плечом вперед, которое одноименно с ногой, делающей шаг. Корпус и голова движутся параллельно полу, без колебаний вверх-вниз. Руки полусогнуты, они защищают голову и живот. Все движения должны быть мягкими, ноги надо переставлять бесшумно.

Движение вперед. Используется для быстрого сближения с противником. Из защитной стойки выносят вперед заднюю ногу. В зависимости от дистанции, таких шагов может быть несколько.

Движение назад. Используется для быстрого разрыва дистанции с противником. Из защитной стойки убирают назад переднюю ногу. В зависимости от дистанции, таких шагов может быть несколько.

Смена позиции на месте. Используется тогда, когда надо сменить опорную ногу, например, для выполнения удара ногой, рукой или для какого-то другого приема. Например, после удара стопой, ударную ногу ставят не на прежнее ее место (позади), а вперед, чтобы она стала опорной. Тогда следующий удар производят другой ногой, которая еще мгновение назад играла роль опорной.

2. Позиции и перемещения в положении лежа

1. Смена позиции поворотом в другую сторону

Боец принимает защитную позицию лежа, позволяющую защищаться от ударов противника, а также контратаковать. Для этого надо лечь на бок, опираясь на одну ногу, согнутую в колене, и на одно предплечье. Вторая рука защищает голову, а вторая нога готова нанести удар либо отбить ногу противника.

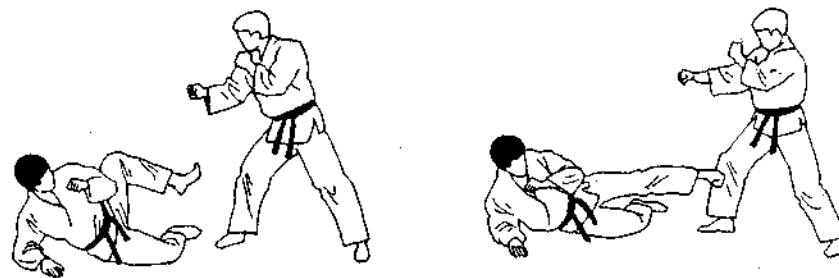


Рис. 81

При смене позиции поворотом в ту или другую сторону в качестве оси вращения используется опорное бедро.

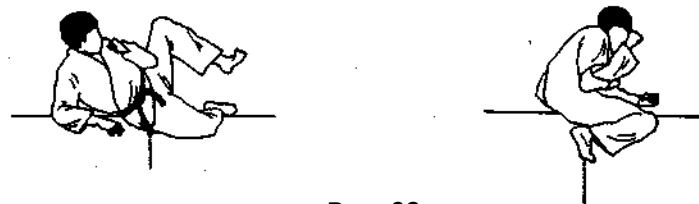


Рис. 82

Вариант: смена позиции на противоположную (поворот на 180°). Боец поворачивается в другую сторону, демонстрируя готовность встретить его ударом-ноги. Поворот осуществляется с помощью упора руки в пол и толчка ногой.



Рис. 83

2. Перемещение по полу

Отталкиваясь от пола ногами и помогая предплечьем, можно не вставая передвинуться в другое место, чтобы избежать удара. Из защитной позиции лежа боец попеременно отталкивается обеими ногами от пола, помогая себе согнутым в локте предплечьем. Вторая рука готова к отражению атаки.



Рис. 84

3. Перекаты в положении лежа

Перекаты применяют при необходимости избежать топчущего удара сверху. Сделав несколько перекатов влево или вправо, снова принимают защитную позицию, либо встают на ноги.



Рис. 85

4. Подъем из положения лежа

Подъем с пола происходит одним из двух способов.

Первый: происходит с опорой на руки и одну ногу, при этом занимают позицию, из которой удобно провести удар второй ногой по противнику, чтобы без помех завершить подъем и принять стойку готовности.

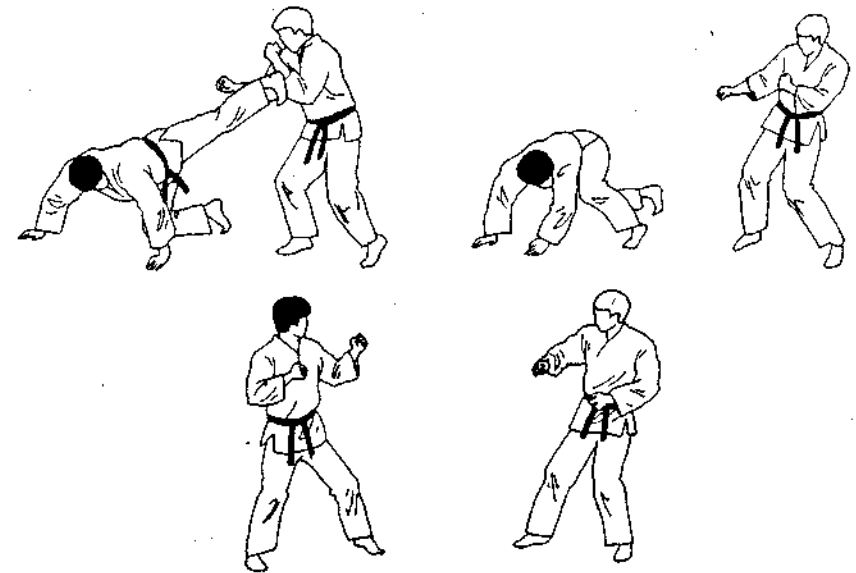


Рис. 86

Второй: подъем с пола происходит с опорой на две руки, посредством махового движения ногами в сторону от противника. Подъем данным способом надо производить после нанесения противнику мощного удара ногой. Это дает запас времени, позволяющий встать, не получив удар вдогонку.

3. Падения и кувырки (Ukemi)

Падение вперед (mae-ukemi)

Используется при внезапных сильных толчках сзади, или при необходимости резко мгновенно перейти из вертикального положения в горизонтальное.

Техника выполнения такова. Ноги согнуть в коленях и резко выбросить их назад — в стороны, руки согнуть в локтях, ладони раскрыть и выставить перед собой, напрячь мускулы спины и шеи. Голову для страховки повернуть в сторону.

Приземление происходит на раскрытые ладони и на мускулистую часть предплечий; за счет их удара по полу гасится ударный импульс упавшего тела. Торс и бедра к полу не прикасаются, опорой служат пальцы ступней и ладони с предплечьями. После этого сразу же следует принять защитную позицию лежа.



Рис. 87

Падение назад (ushiro-ukemi)

Падение назад используется тогда, когда потеряно равновесие в результате толчка спереди, или при необходимости мгновенно перейти из вертикального положения в горизонтальное.

Начиная падать, необходимо мгновенно присесть, а корпус при этом вытянуть вверх, чтобы приземлиться на лопатки и верхнюю часть спины, держа ноги согнутыми в коленях. Подбородок обязательно прижать к груди, предплечья с раскрытыми ладонями делают удар по бокам об пол. Этот удар гасит ударный импульс упавшего тела. Мускулы шеи напрячь, падая, сделать резкий выдох.

После этого сразу же принять защитную позицию лежа.

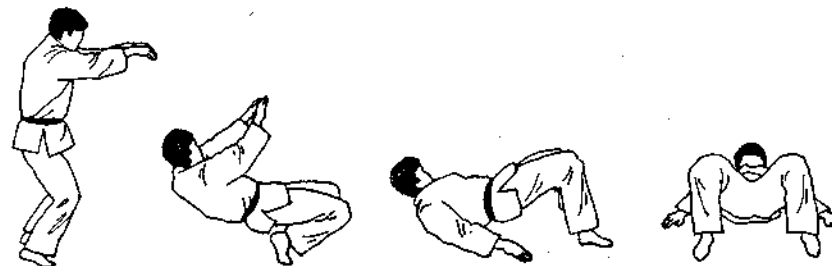


Рис. 88

Кувырок через препятствие вперед

Кувырок вперед применяют в случае острой необходимости разорвать дистанцию, избежать столкновения либо уйти от удара. Для этого надо прыгнуть вперед таким образом, чтобы приземлиться на ребро ладони одной руки и на раскрытую ладонь другой руки и перевернуться по инерции через голову — спину вперед.

На выходе из кувырка принимают правостороннюю либо левостороннюю стойку готовности.

Для демонстрации кувырка на экзамене (а также на тренировке) партнер становится на колени, выгнув спину и опираясь об пол руками. Боец с шага, выставив согнутое в локтевом суставе предплечье, прыгает вперед через него, приземляясь на внешнее ребро правой или левой ладони.

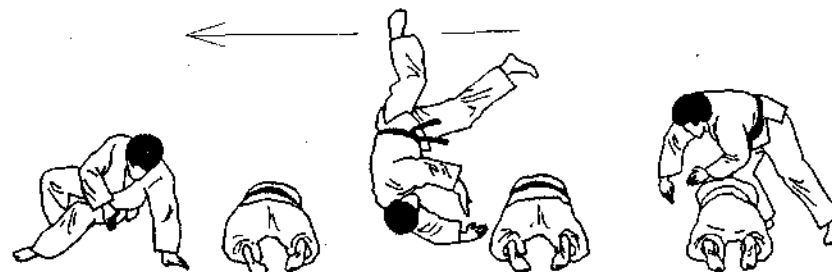


Рис. 89

Кувырок через препятствие назад

Выполняя кувырок назад, боец становится спиной к стоящему в партере партнеру, садится ему на спину и соскальзывает назад, приземляясь на лопатки и верхнюю часть спины, а также производя удар ладонями по полу. Используя кинетическую энергию падения, он сразу же делает переворот через голову — спину назад.

На выходе из кувырка он принимает правостороннюю либо левостороннюю стойку готовности и наносит удар ступней по воображаемому противнику.

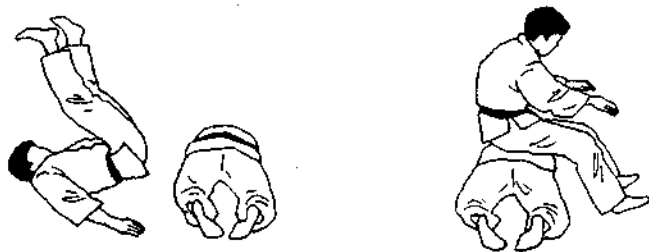


Рис. 90

4. Удержание лежа (Ne-waza)

При демонстрации приемов удержания важно показать правильную технику захватов и болевого контроля противника. Удержание только за счет физической силы или собственной массы комиссия не оценивает.

а) Удержание лежащего противника в позиции сверху

Укэ переводит тори из стойки в позицию лежа на животе рывком двумя руками сзади за обе ноги. После падения тори, укэ садится ему на поясницу, просовывает свои ноги под ноги тори, а руками делает захват. Для этого он пропускает свои руки под мышки тори и берет их в замок на его затылке. Таким образом он контролирует движения тори. После 2—3-х

неудачных попыток тори освободиться удержание считается законченным.



Рис. 91

б) Удержание лежащего противника в позиции снизу

Тори находится между ног лежащего на спине укэ, который фиксирует его своими ногами, сцепленными на его спине в замок, а руками фиксирует его голову или верхнюю часть туловища.



Рис. 92

в) Переворот противника из позиции снизу

Тори находится сверху укэ, лежащего на спине. Для переворота тори укэ распускает замок своих ног, а руками захватывает голову тори. Поворачивая голову тори вправо или влево, помогая себе ногами, плотно сжимающими корпус тори, напрягая все мышцы тела, укэ переворачивает тори на спину.

Смысл этого приема в том, что укэ, находясь в неудобной позиции, должен взять противника под свой полный контроль.



Рис. 93

5. Броски

Броски применяют в тех случаях, когда удастся захватить предплечье, а вслед за ним и плечо (одежду) противника. Бросок следует выполнять достаточно быстро, чтобы противник не успел применить контрприем. Броски через себя или вокруг себя нельзя применять для обороны от противника, вооруженного ножом.

Бросок через плечо (Seoni-nage)

Укэ захватывает правой рукой правое плечо тори, а левой рукой его правое предплечье. Одновременно он резко поворачивается по кругу справа — налево и приседает, бросая тори через себя. Итак, бросок через плечо происходит благодаря сочетанию захвата, собственного поворота с приседанием, вывода противника из равновесия, отрыва его от пола путем выпрямления своих ног и резкого наклона вперед.

Совершая бросок, необходимо контролировать свою устойчивость и после него твердо стоять на ногах, не наклоняя низко голову в сторону партнера.

После броска укэ использует болевой прием на локтевой или плечевой сустав для удержания тори.



Рис. 94

Бросок рывком по кругу с подставкой ноги (Seoni-otoshi)

Двумя руками захватывают правую руку противника, а свою правую ногу отставляют назад, создавая препятствие

ногам противника. За счет рывка с поворотом своего корпуса влево и препятствия в виде ноги укэ, происходит падение тори на пол.

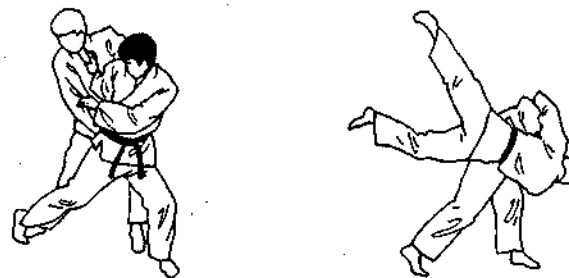


Рис. 95

Комплексное задание

Исходное положение — партнеры стоят друг против друга. По команде, тори начинает двигаться с целью ухода от захватов, но не атакует. Укэ в подходящий момент захватывает его и проводит бросок через плечо или рывком по кругу. Второй элемент задания — переход на удержание тори в положении лежа либо конвоирование его, то и другое — с помощью болевого приема на локоть (например, «загиб руки за спину»). В зависимости от требования комиссии, боец демонстрирует один или оба броска, один или оба болевых приема.

6. Техника защиты от безоружного противника

Экзаменуемый боец должен продемонстрировать несколько вариантов защиты (три — пять) из числа описанных ниже.

а) Защита с использованием открытой руки

1) Защита от хлещущего удара открытой рукой сбоку. Укэ наносит встречный удар ребром ладони левой руки в предплечье руки тори. В продолжение, используя скручивающее движение бедер, он наносит прямой удар правой рукой в солнечное сплетение тори, заставляя его согнуться. После наклона тори вперед следует удар локтем ему по спине.



Рис. 96

2) *Защита от прямого удара кулаком в лицо.* Укэ уходит с линии атаки шагом вправо с одновременным ударом ребром левой ладони по локтевому суставу тори. С удара он переходит на захват атакующей руки за предплечье и наносит удар правой рукой в ребра тори.

Завершает связку удар ступни под его колено. Если тори не упал, перевести его на пол болевым приемом на руку.

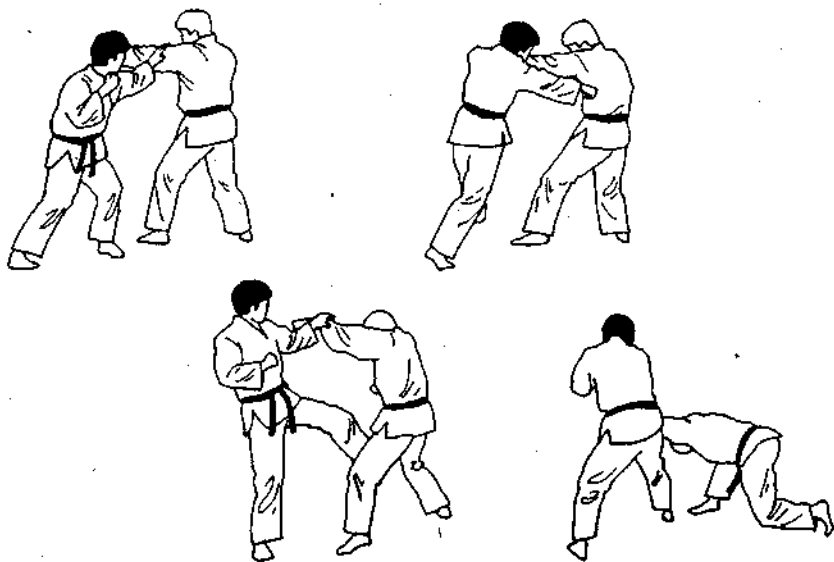


Рис. 97

3) *Защита от удара кулаком в голову сбоку.* Укэ, с поворотом корпуса влево, предплечьями обеих рук блокирует атакующую руку тори. Затем ребром правой ладони бьет по шее тори, заставляя его отклониться в сторону — назад и проводит внутреннюю подножку. Тори падает на спину. В завершение связки можно использовать топчущий удар ногой.



Рис. 98

4) *Защита от прямого удара кулаком в живот.* Укэ уходит с линии атаки шагом правой ноги назад с поворотом на 90° вправо, одновременно отбивает руку тори левым предплечьем. Затем кулаком той же руки бьет наотмашь в лицо тори, а правой рукой захватывает атакующую руку за запястье. После этого, толкая левой рукой в горло и правой рукой дергая тори на себя, он проводит подножку (либо подсечку), заставляя тори упасть на спину.

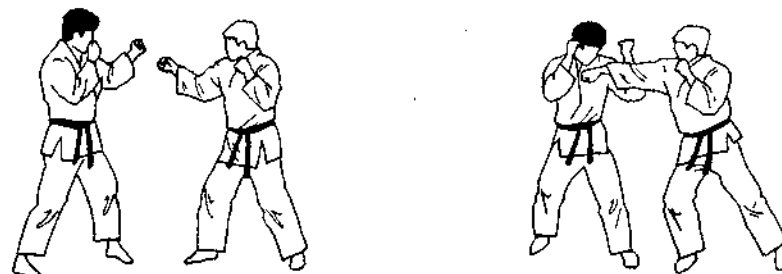


Рис. 99а

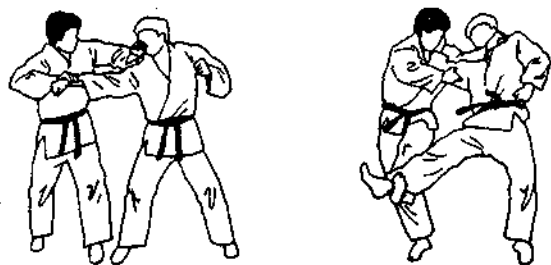


Рис. 99б

5) *Защита от прямого удара ступней в живот.* Укэ уходит с линии атаки шагом вправо, одновременно он отбивает влево ногу тори левым предплечьем. Затем наносит удар правой рукой (основанием ладони или кулаком) в челюсть тори, заставляя его отклониться назад. После этого укэ подбивает стопой ногу тори изнутри в районе коленного сустава и тори падает на спину.

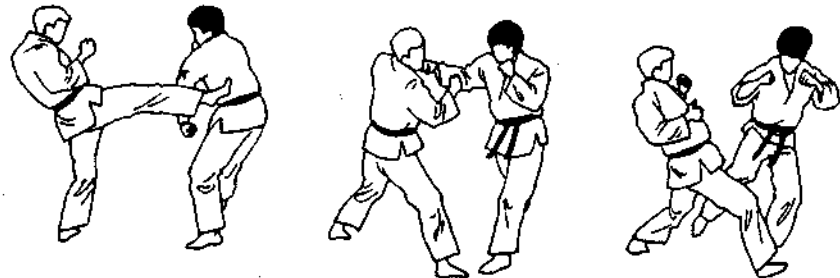


Рис. 100

б) *Защита с использованием стопорящего удара ступней*

1) *Защита от удара кулаком в голову сбоку.* Укэ наносит прямой удар правой ступней в верхнюю часть бедра, останавливая атаку и заставляя тори наклониться вперед. После этого он захватывает голову тори и скручивает ему шею, заставляя упасть на пол. После падения садится на него верхом и удерживает болевым на шейные позвонки (либо давлением пальцев на глаза).

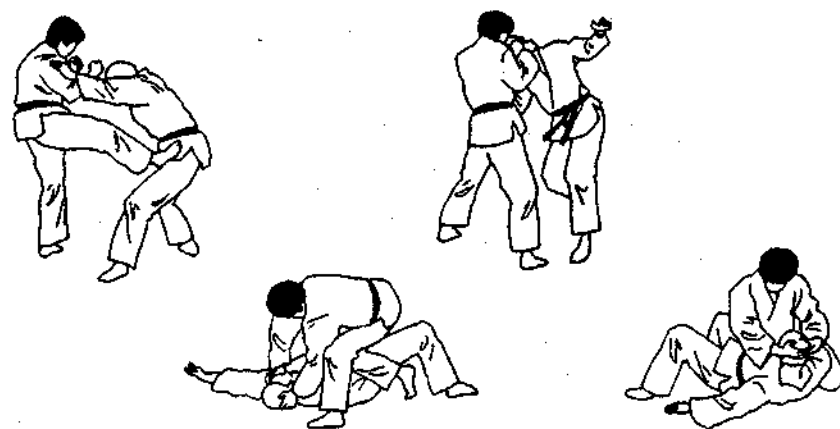


Рис. 101

2) *Защита от удара кулаком в голову сверху.* Укэ наносит прямой удар левой ступней в живот, останавливая атаку и заставляя тори наклониться вперед. После этого он захватывает голову тори и проводит удар коленом ему в живот. Связку завершает болевым прием на локтевой сустав.

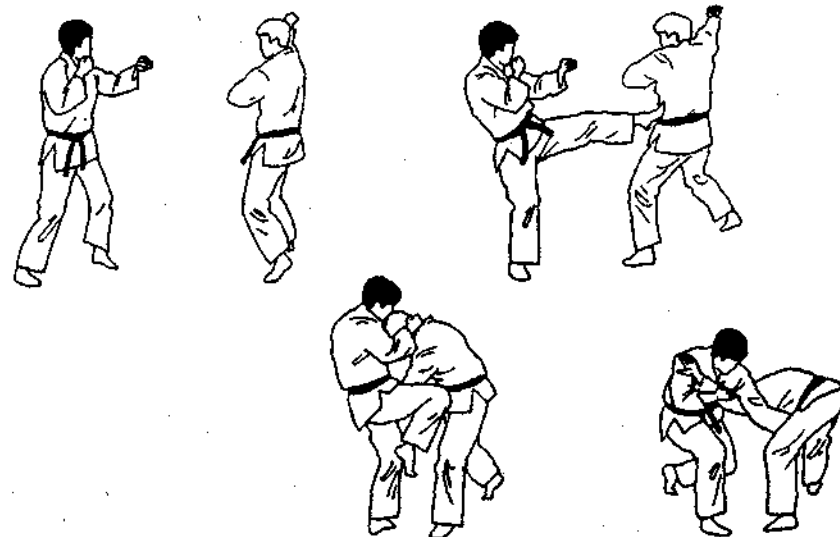


Рис. 102

7. Техника защиты от захватов

Сдавая экзамен на зеленый пояс, боец демонстрирует технику защиты от пяти или шести захватов из числа тех тринадцати, что приведены ниже. При этом он связывает между собой ранее изученные им приемы. Для успешной сдачи экзамена необходимо показать хороший технический уровень. Поэтому, составляя связки, выбирайте те приемы, которые освоили наилучшим образом.

1) *Захват за руку спереди одной рукой.* В ответ укэ фиксирует левой рукой атакующую руку тори, нажимая при этом большим пальцем в тыльную часть ладони, а правой рукой захватывает предплечье атакующей руки. Затем он наносит удар ступней в колено тори, чтобы вывести его из равновесия, и обеими руками выкручивает захваченную руку тори изнутри — наружу и одновременно, отставляя левую ногу назад, поворачивается на 90° влево. В результате тори падает на спину. В завершение связки можно прижать к полу его плечевой сустав своим коленом.

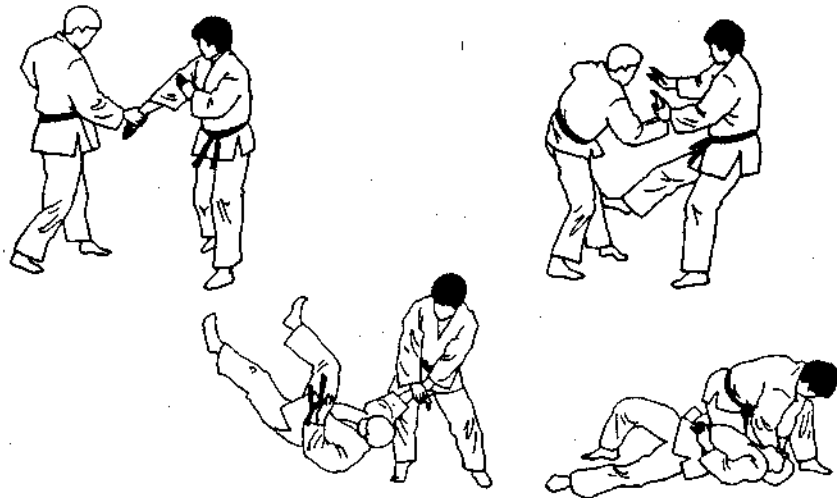


Рис. 103

2) *Захват за руку спереди двумя руками.* Укэ наносит удар ступней в колено тори, захватывает его правую руку своей

левой и заходит левой ногой ему за спину. При этом своей левой рукой он обхватывает сзади шею тори и прижимает предплечье к горлу. Затем соединяет обе руки в замок, а голову тори прижимает к своей груди, тем самым проводя удушение. После этого укэ отступает назад, увлекая за собой тори и лишая его равновесия. Далее следует бросить тори спиной на пол и завершить связку топчущим ударом ноги по упавшему противнику. В реальном бою после шага назад удобно провести удар коленом в копчик. Это очень болезненный удар.

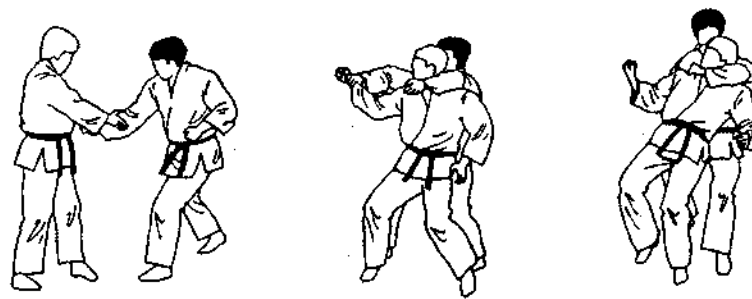


Рис. 104

3) *Захват за корпус спереди под руки.* Тори схватил укэ двумя руками, чтобы провести бросок. Укэ отвечает ударом колена в живот тори. После того, как тори согнется от удара, укэ обхватывает его корпус руками сверху и, падая назад, бросает тори через себя на спину и, благодаря инерции движения, оказывается верхом на противнике. В завершение можно применить болевой прием на шейные позвонки тори.



Рис. 105а

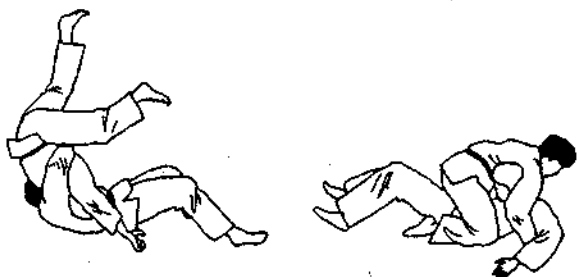


Рис. 105б

4) *Захват за корпус спереди сруками.* Укэ большими пальцами нажимает на болевые точки, находящиеся в складках между пахом и бедрами, тем самым заставляя тори ослабить захват. Затем он бросает тори большой подножкой на пол. В завершение связки следует провести болевой прием на локтевой и плечевой суставы тори.

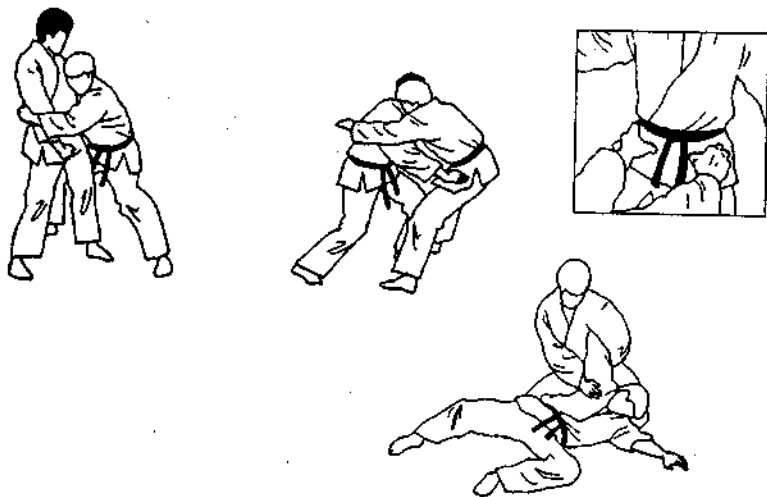


Рис. 106

5) *Захват за плечо спереди.* Укэ обеими руками фиксирует на своем плече кисть руки тори на плече и одновременно наносит удар ступней ему в колено. Затем он передвигает

левую руку по зафиксированной руке тори до локтевого сустава и, делая правой ногой шаг назад, поворачивается корпусом вправо. В результате тори наклоняется вперед. Остается лишь ударить его коленом в лицо, и конвоировать посредством болевого приема на плечевой (или локтевой) сустав.

В реальном бою к этой связке не надо ничего добавлять. При жестком исполнении (в отличие от мягкого на тренировках и на экзамене) все ее элементы дают потрясающий эффект: выбитое колено, сломанный локоть, раздробленный нос.

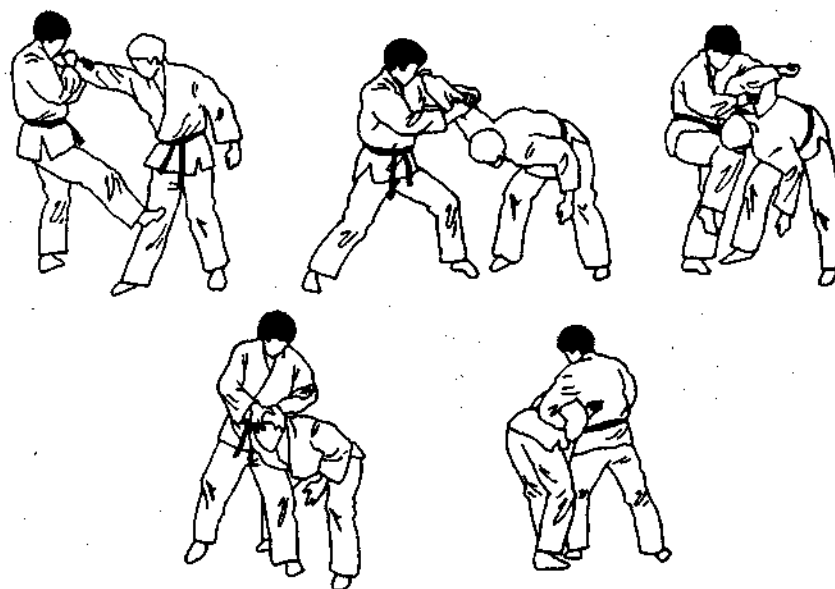


Рис. 107

6) *Захват за плечо сзади.* Ощувив захват, укэ левым локтем наносит удар локтем в лицо тори. Тот рефлекторно отшатывается назад. Используя это, укэ захватывает обеими руками ноги тори и рывком на себя бросает его на пол. В реальном бою этого вполне достаточно для нейтрализации противника. После сильного удара локтем в лицо и затылком о землю не теряют сознание только герои кинобоевиков.

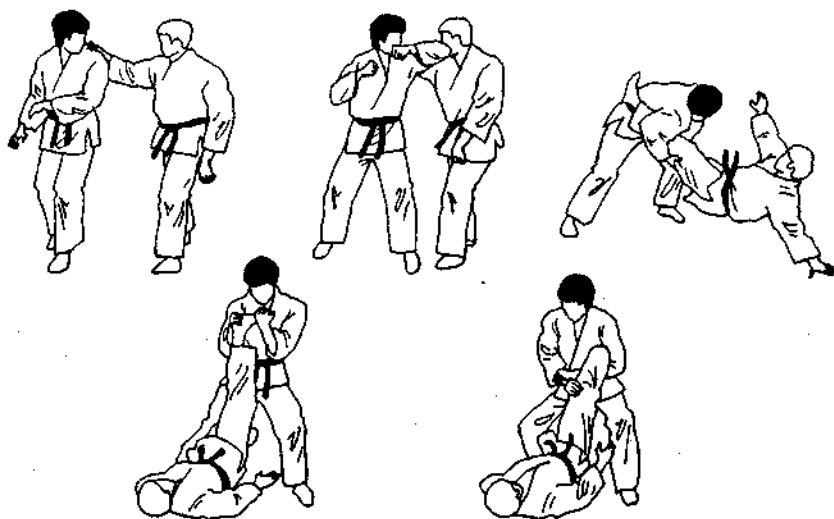


Рис. 108

7) *Захват обеих ног для броска на пол.* До начала броска надо отставить одну ногу назад, силой вырвав ее из руки тори. В следующее мгновение требуется ударить локтем ему в спину между лопаток, заставив упасть лицом вниз. После этого можно провести топчущий удар ногой по шее.

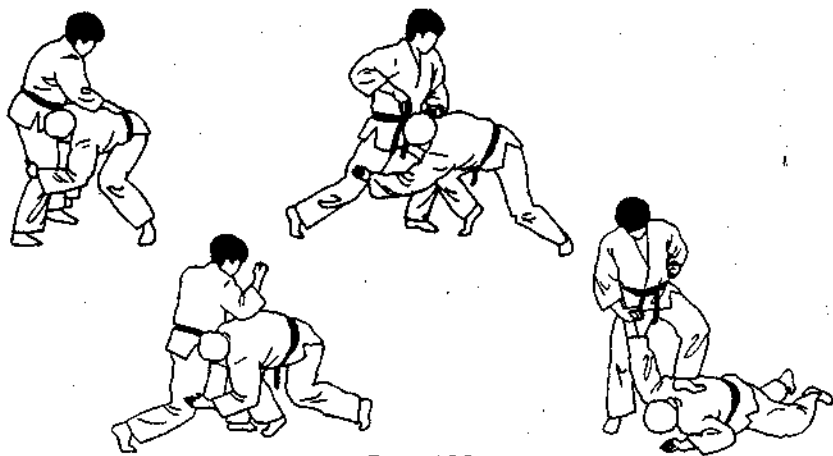


Рис. 109

8) *Захват головы в замок сбоку.* Сначала укэ наносит сильный удар ребром ладони (или кулаком) по гениталиям тори. Затем он ставит правую ногу между ног тори, захватывает руками его за корпус и, падая, проводит бросок с перекатом на бок. Завершает связку удар кулака (или ребра ладони в лицо).

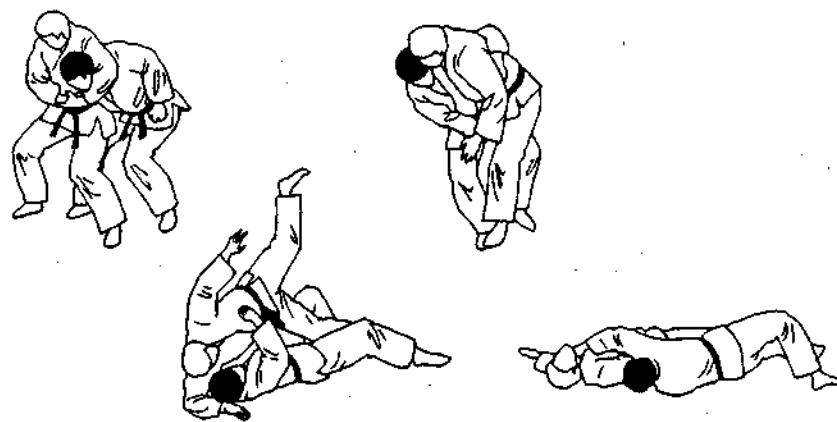


Рис. 110

9) *Захват головы в замок сбоку.* Укэ топчущим ударом по подъему ступни тори заставляет его ослабить захват и выпрямиться. Затем левой рукой он давит ему на глаза (или ребром ладони снизу в нос), а ребром правой ладони наносит удар по гениталиям (либо захватывает их и сжимает). В результате тори отклоняется назад вплоть до падения на спину. В завершение укэ бьет кулаком в челюсть упавшего тори и проводит болевой прием на его руку.

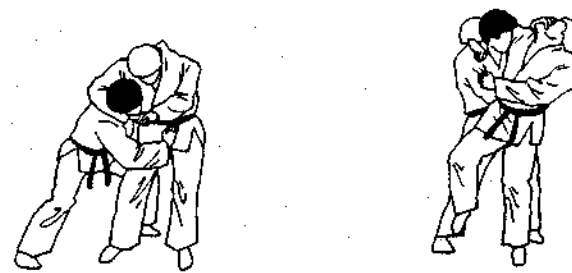


Рис. 111а

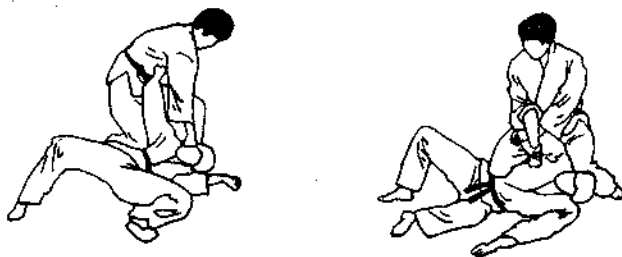


Рис. 1116

Подобный захват в ситуациях реального боя встречается довольно часто. Важно при этом действовать быстро, удары наносить резко и сильно. Если захват настолько силен, что вы не можете дотянуться левой рукой до его глаз или носа, ушипните тори за кожу с внутренней стороны бедра. Почти наверняка вы заставите его ослабить захват.

10) *Захват головы в замок спереди.* Укэ наносит сильный удар ребром левой ладони (или кулаком) по гениталиям тори, заставляя его согнуться, и просовывает свою правую ногу между ног тори. Затем, приседая, укэ падает на спину. Используя правую ногу и левую руку, он бросает тори через себя и, кувырком через голову назад, выходит в позицию «верхом на тори». Завершает связку удушение тори с помощью его собственного воротника.

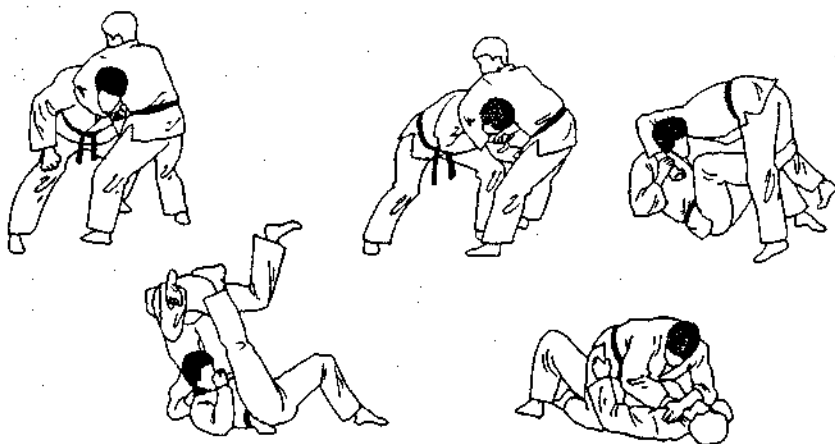


Рис. 112

11) *Удушение предплечьем сзади.* Укэ наносит топчущий удар левой ступней по подъему ступни тори (или по ее пальцам), заставляя ослабить захват, затем левым локтем бьет в солнечное сплетение тори. После этого, приседая, он захватывает обе его ноги за голени и рывком вперед бросает тори на пол. Связку завершает топчущий удар ступней по ключице.

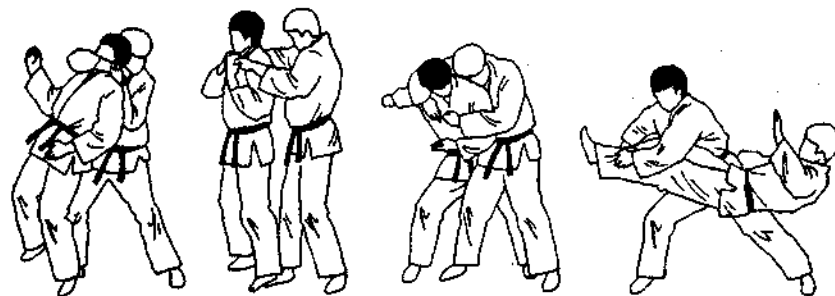


Рис. 113

12) *Удушение двумя руками спереди.* Укэ прижимает подбородок к груди, мешая тори провести удушение, одновременно правой рукой он фиксирует левое предплечье тори. Затем основанием левой ладони наносит мощный удар в лицо тори (или давит пальцами на глаза), заставляя его отклониться назад. Используя наклон тори, укэ проводит подножку (либо подбивает изнутри ногу тори) и бросает его на пол. После падения укэ прижимает тори к полу, производя давление рукой ему на горло или на какую-нибудь болевую точку лица.

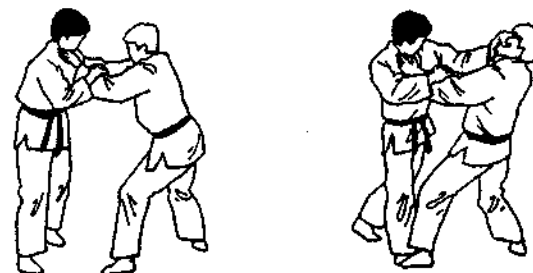


Рис. 114а

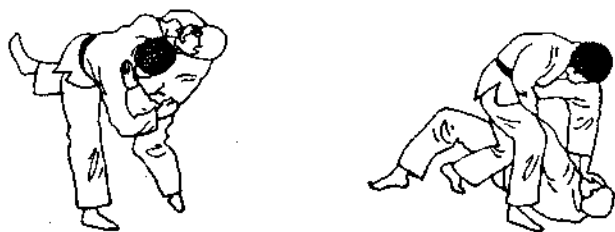


Рис. 114б

13) Удушение двумя руками сзади. Укэ прижимает подбородок к груди, мешая тори провести удушение, одновременно он захватывает его правую руку своей левой.

Затем наносит удар правым локтем в солнечное сплетение (или ребрам) тори, после удара вводит правую руку под мышку тори, захватывает его плечо сгибом локтя, рывком на себя выводит из равновесия; в продолжение этого движения он приседает и бросает тори через себя.



Рис. 115

8. Техника защиты от противника, вооруженного палкой

Защита от восьми вариантов ударов палкой путем уклонения корпуса и блокировки руками.

Удары: 1) Сверху справа снаружи (с позиции тори); 2) Сверху слева снаружи; 3) Сверху прямо по центру; 4) Сбо-

ку справа снаружи; 5) Сбоку слева изнутри; 6) Тычок вперед; 7) Сбоку справа снаружи; 8) Сбоку слева снаружи.

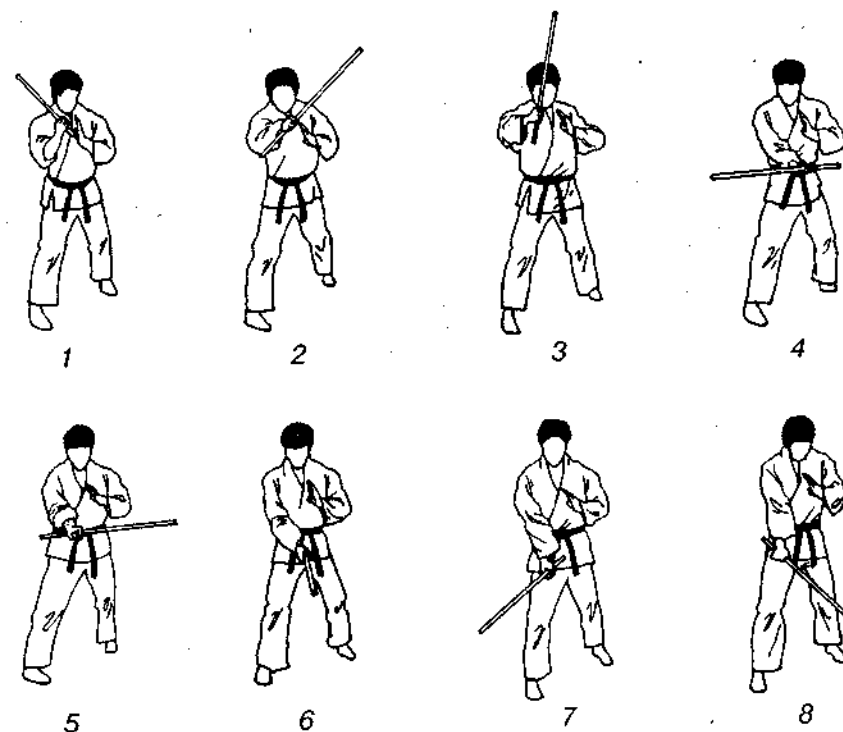


Рис. 116. Варианты ударов палкой

1) Противник бьет справа сверху. Укэ с шагом левой ноги вперед блокирует руку тори, подставляя под удар предплечья (либо останавливает удар встречным ударом ребра ладони по бицепсу тори). Захватывает вооруженную руку, ведет ее по дуге вниз, а затем вверх, и одновременно поворачивается к тори спиной. Кладет руку тори себе на плечо и выполняет болевой прием на локтевой сустав. Под воздействием боли, тори бросает палку.

После этого можно провести новый болевой прием на локоть с помощью корпуса, чтобы бросить тори на пол.

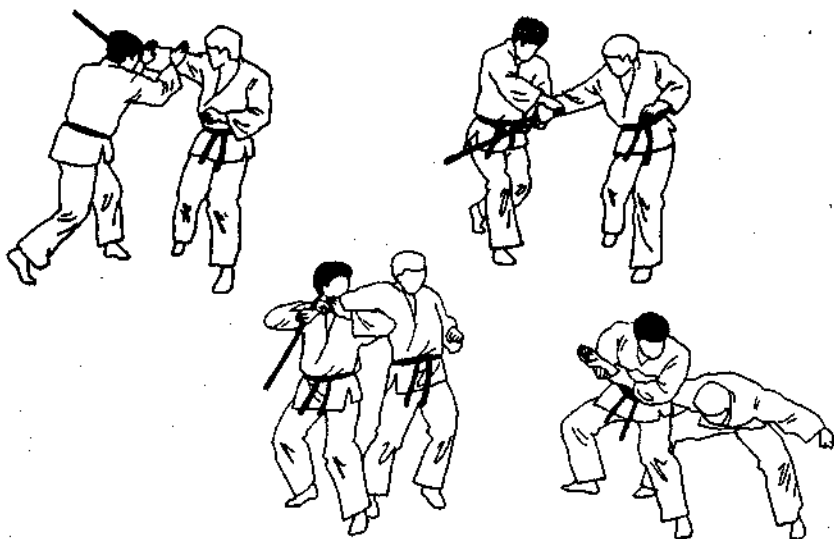


Рис. 117

2) Противник бьет слева сверху. Укэ, делая шаг левой ногой вперед поворачивается левым боком к тори, отклоняет удар встречным ударом ребра левой ладони в локтевой сустав тори. Одновременно он захватывает его руку своей правой рукой в районе кисти и обеими руками отталкивает вооруженную руку вниз. Сразу после этого внутренним ребром правой ладони бьет в переносицу тори. От этого удара голова тори отклоняется назад и он теряет устойчивость. Укэ подбивает левой ступней его правую ногу, заставляя упасть на спину.

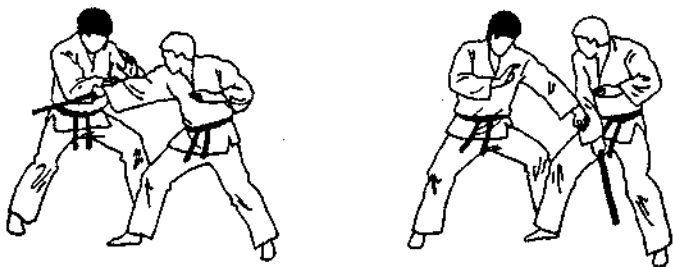


Рис. 118а



Рис. 118б

3) Противник бьет сверху по центру. Укэ делает шаг вперед правой ногой и поворачивается к тори правым боком. Одновременно левой рукой он захватывает атакующую руку тори в районе запястья, а правым локтем бьет его в лицо или в челюсть. После этого, захватив палку левой рукой и правой перехватив запястье, наносит боковой удар ступней (yoko-geri) в живот тори.

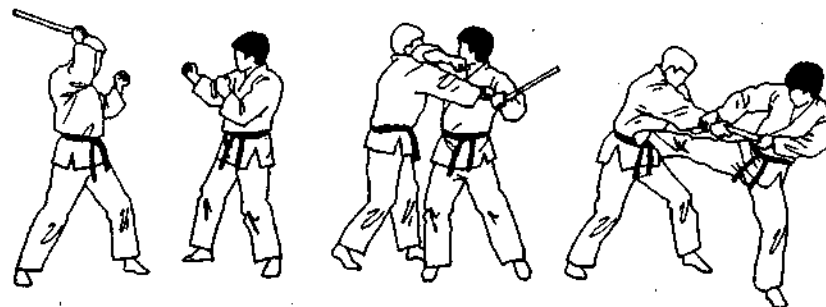


Рис. 119

4) Противник бьет сбоку справа. Укэ с поворотом корпуса влево блокирует обоими предплечьями руку тори и захватывает ее в районе запястья снизу и локтевого сустава сверху. Затем поднимает руку тори себе на плечо и с шагом правой ногой назад, проводит болевой прием локтевой сустав путем давления вниз. Тори роняет палку и наклоняется вперед.

После этого укэ наносит ему удар ступней в колено, заставляя упасть на пол.

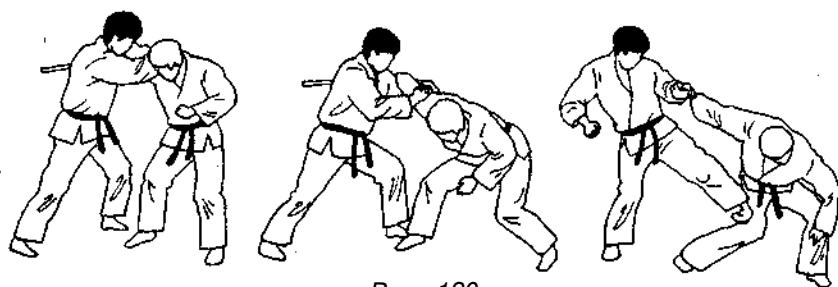


Рис. 120

5) Противник бьет сбоку слева. Укэ делает поворот корпуса вправо и наносит встречный удар по руке тори ребром левой ладони, а правым предплечьем ставит блок. Затем он захватывает запястье тори правой рукой, а левой рукой и корпусом давит на локоть тори, проводя болевой прием. Под воздействием боли тори роняет палку. Связку завершает падение тори на пол лицом вниз. Для фиксации можно использовать болевой прием на локоть с давлением коленом.

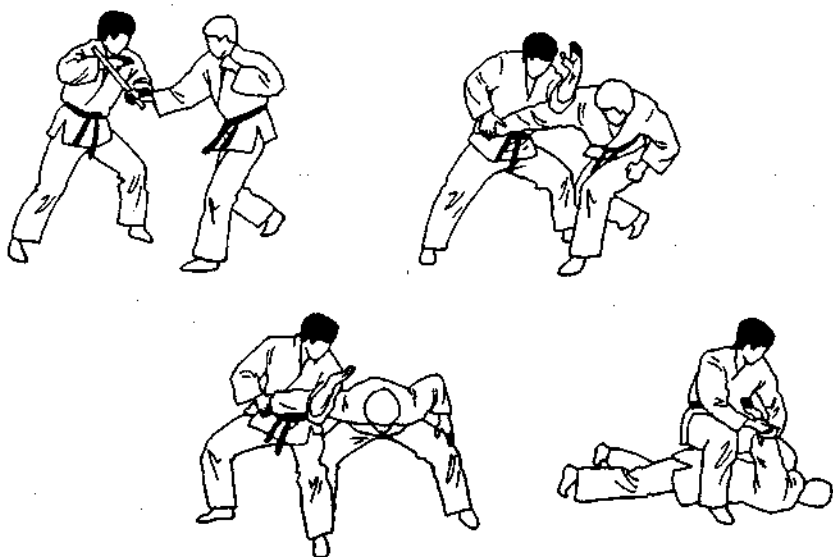


Рис. 121

6) Противник бьет тычком в живот. Укэ уходит с линии атаки путем поворота корпуса вправо. Правым предплечьем он отбивает руки тори вправо, а левым предплечьем бьет по его левому локтю и «в темп» — правым коленом в живот, заставляя наклониться вперед. После этого наносит удар локтем сверху по спине, заставляя тори упасть на пол лицом вниз.

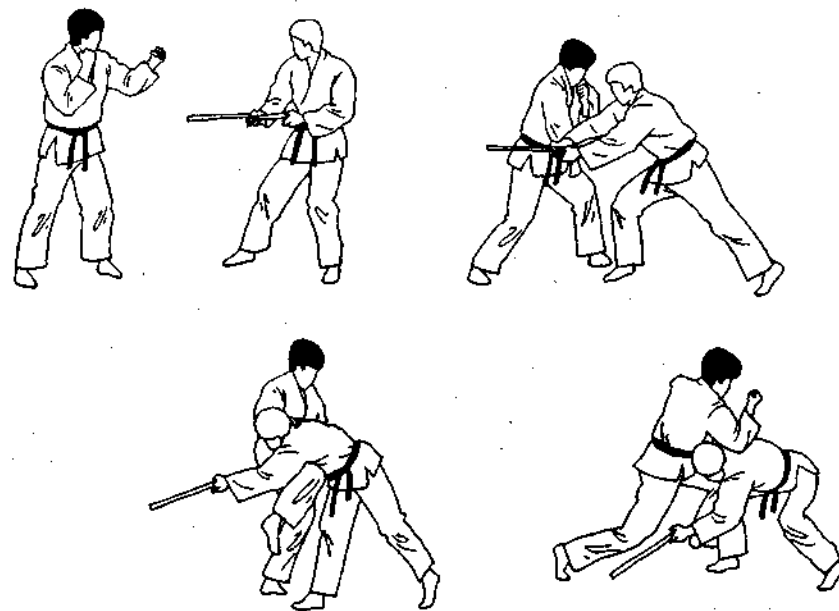


Рис. 722

7) Противник бьет по ногам справа. Укэ делает шаг вперед правой ногой с поворотом корпуса влево. Одновременно он блокирует удар левым предплечьем, опущенным вниз, а правую руку, согнутую в локте, накладывает сверху на локтевой сустав тори. После этого укэ проводит болевой прием на локоть с давлением корпусом, заставляя тори упасть на колени.

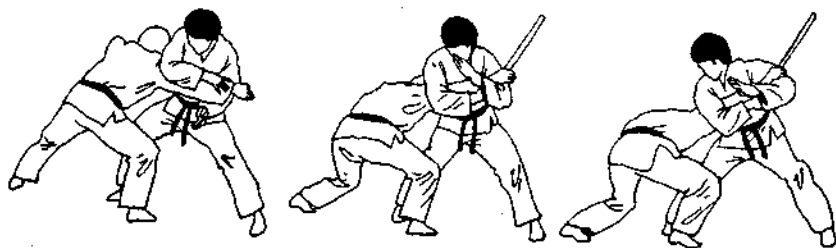


Рис. 123

8) Противник бьет по ногам слева. Укэ поворачивается вправо и одновременно блокирует удар левым предплечьем, опущенным вниз, а правой рукой захватывает кисть тори. Затем он уводит вооруженную руку тори вниз — вправо и левой ступней проводит топчущий удар по стопе тори, заставляя его от боли выронить палку. Продолжение связки зависит от взаимного расположения противников. Например, можно ударить левой стопой по почкам или в позвоночник тори.

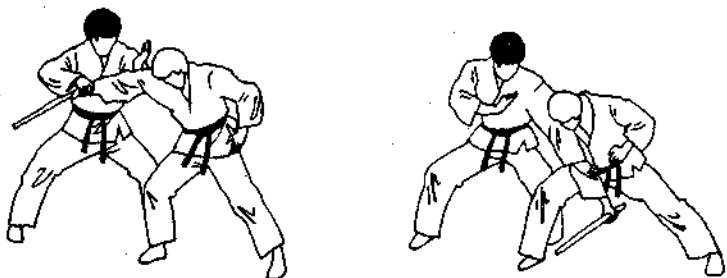


Рис. 124

9. Сохранение инициативы после успешного противодействия противника (Gaeshi-waza)

Программа обучения для степени 3-й Кю включает раздел «сохранение инициативы». Его суть в том, что боец, если проведенный им удар либо болевой прием не увенчался успехом в результате действий противника, должен уметь продолжить прием по-другому и добиться нужного результата.

На экзамене требуется продемонстрировать, как минимум, два варианта такого продолжения после атак посредством ударов и два — после болевых приемов.

Пример 1. Укэ после атаки тори пытается выполнить болевой прием на кисть его правой руки. Тори успешно сводит «на нет» попытку укэ. Тогда укэ захватывает тори за корпус под его руками и наносит удар коленом в солнечное сплетение той; затем он берет его на захват и броском через бедро бросает на пол. В заключение укэ проводит болевой прием на шейные позвонки.

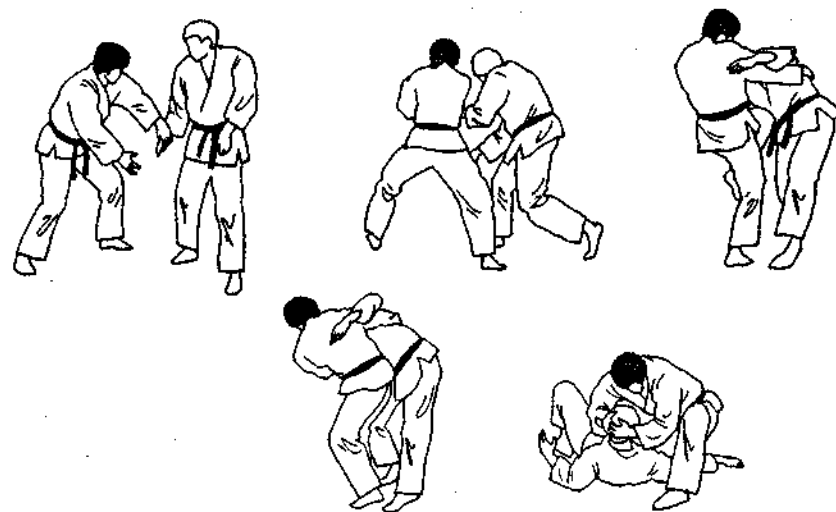


Рис. 125

Пример 2. Тори проводит удушение лежащего укэ. Укэ фиксирует левую руку противника, а правой рукой наносит ему удар в подбородок. Затем, выскользнув из-под тори, он захватывает его голову ногами в замок, чтобы провести болевой прием на шейные позвонки. Тори не дает укэ выполнить и этот прием. Тогда укэ правой рукой и правой ногой валит тори на пол, поворачивается перпендикулярно ему и проводит болевой прием на кисть тори.

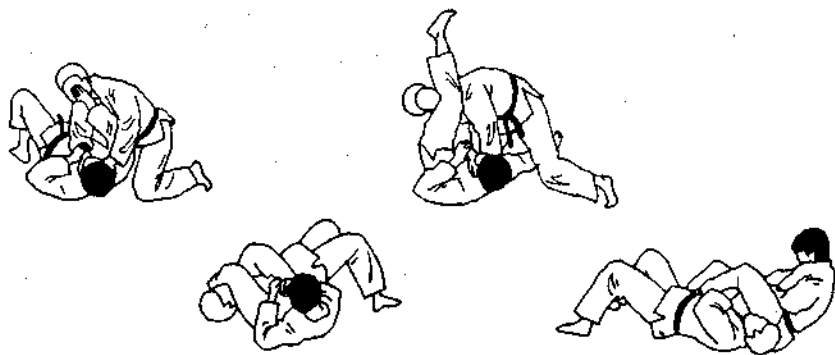


Рис. 126

Пример 3. Укэ атакует прямым ударом правого кулака в голову тори. Тори левой рукой отбивает атакующую руку внутрь, а ребром правой ладони пытается ударить в голову укэ. Укэ блокирует эту руку своей левой рукой и переходит с блока на захват двумя руками, но тори тем временем пытается ударить его в голову ребром левой ладони. Укэ блокирует удар правым предплечьем, переходит с блока на захват двумя руками и проводит болевой прием на локоть левой руки тори.

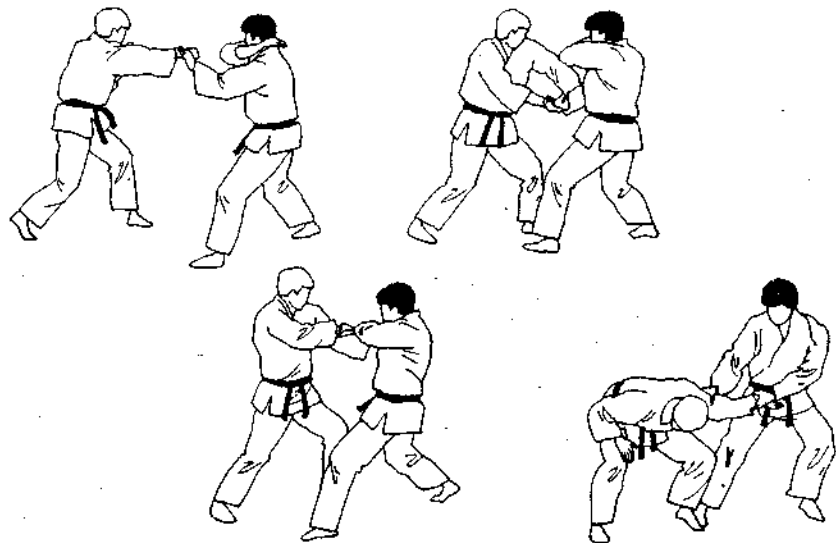


Рис. 127

Пример 4. Тори захватил правую руку укэ и ребром ладони свободной левой руки атакует его в голову. Укэ уходит от удара поворотом корпуса вправо и блоком левым предплечьем. В момент поворота он освобождает свою правую руку путем вращения ее в сторону большого пальца и с блока левой рукой переходит на захват руки тори. Затем укэ проводит болевой прием на локтевой и плечевой суставы тори.

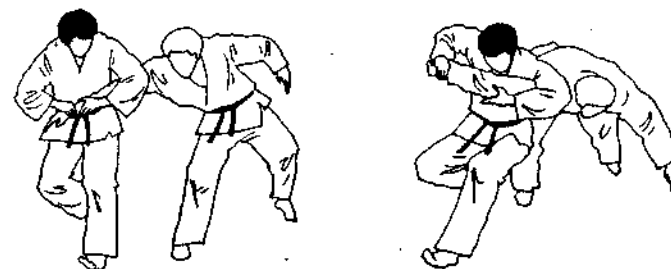
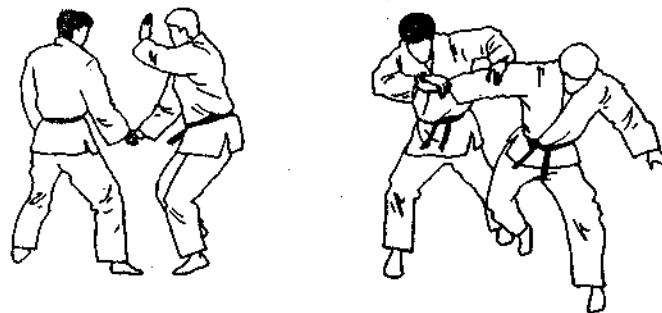


Рис. 128

Пример 5. Тори пытается провести болевой прием на локоть правой руки укэ. Укэ поворачивает локоть этой руки таким образом, что тори не может взять ее на излом. Одновременно он захватывает левой рукой левую ногу тори и толчком левой руки вперед, правой руки назад, и подбивая правой ногой левую ногу тори, бросает его спиной на пол. Затем наносит удар рукой в лицо упавшего тори.



Рис. 129

10. Свободный обмен ударами (спарринг)

В рамках экзамена на зеленый пояс спортсмены участвуют в спарринге продолжительностью до трех минут. Удары можно наносить только кулаками (используя различные ударные зоны кулака), только выше пояса и только в легкое касание.

В этом задании экзаменуемый боец демонстрирует свое умение вести поединок: правильно перемещаться, правильно атаковать одиночными и серийными ударами из различных позиций. Оценивается также координация его движений, скорость нанесения ударов, умение уклоняться, блокировать, переходить в контратаки.

Партнеры должны надевать перчатки (или накладки) на руки, применять капу для защиты зубов. Можно также использовать легкие защитные шлемы на голову.

Глава 4 Экзаменационная программа на степень 2-й Кю (Синий пояс)

/ . Передвижения

Укэ защищается от тори, использующего удары, путем передвижений, сначала в позиции стоя, а затем в позиции лежа*. При этом тори наносит несильные удары руками и ногами по всем уровням. Укэ должен уходить от них, применяя шаги, уклоны, нырки, скручивания, повороты.

После 2—3 минут подобного «спарринга» в позиции стоя, укэ в результате толчка тори переходит в позицию лежа. В этой позиции укэ использует различные перемещения, вращения, перекаты, кувырки. Обороняясь, он наносит удары ногами по тори.

Выбрав подходящий момент, тори после 2—3 минут действий в позиции лежа, возвращается в позицию стоя. При этом необходимо сначала контратаковать тори ударом ноги, а затем, используя замешательство противника после удара, мгновенно вскочить на ноги и принять защитную стойку.

2. Падения и кувырки

Падения и кувырки выполняются с участием тори, который толкает либо бросает укэ на пол. Задача укэ состоит в том, чтобы, во-первых, не получить травмы; во-вторых, быть готовым после падения или кувырка к активной защите.

Кувырок назад

Тори толкает двумя руками в грудь укэ. Падая, укэ делает кувырок назад и выходит в защитную стойку. Если тори продолжает движение вперед, укэ проводит стопорящий удар ногой.

* Напомним, что по всему тексту книги термин «укэ» обозначает того спортсмена, который защищается, демонстрирует приемы, сдает экзамен, а термин «тори» — того, кто атакует, помогает демонстрировать приемы, является партнером укэ при сдаче экзамена. — Прим. ред.

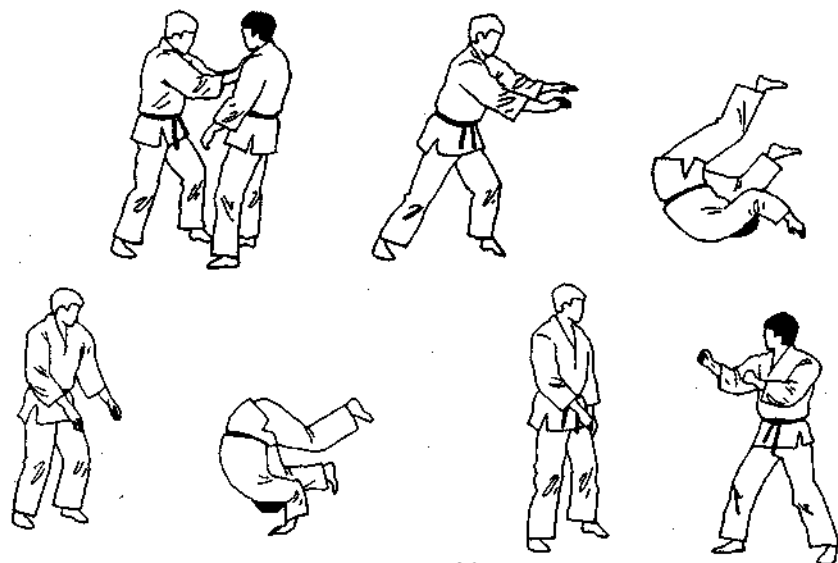


Рис. 130

Кувырок вперед

Тори толкает укэ в спину. Падая, укэ делает кувырок вперед и выходит в защитную стойку.

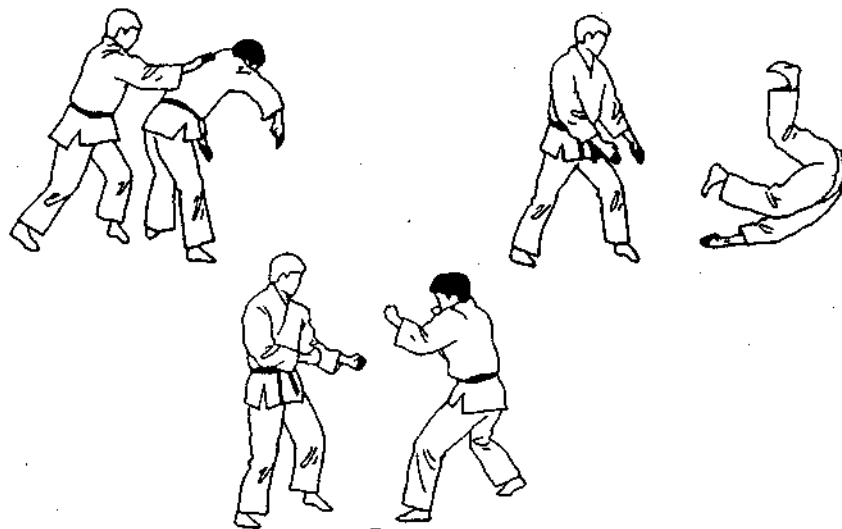


Рис. 131

Падение в сторону

Тори подбивает ногу укэ, заставляя упасть на бок. Укэ ударом руки амортизирует падение и сразу же демонстрирует удар стопой по колену тори.



Рис. 132

Падение на спину. Тори обозначает удар по ушам укэ, после чего наклоняется, захватывает обе ноги укэ и рывком на себя бросает его на пол. Укэ амортизирует падение одновременным хлопком обеих рук и сразу наносит удар стопой в живот или в колено тори.

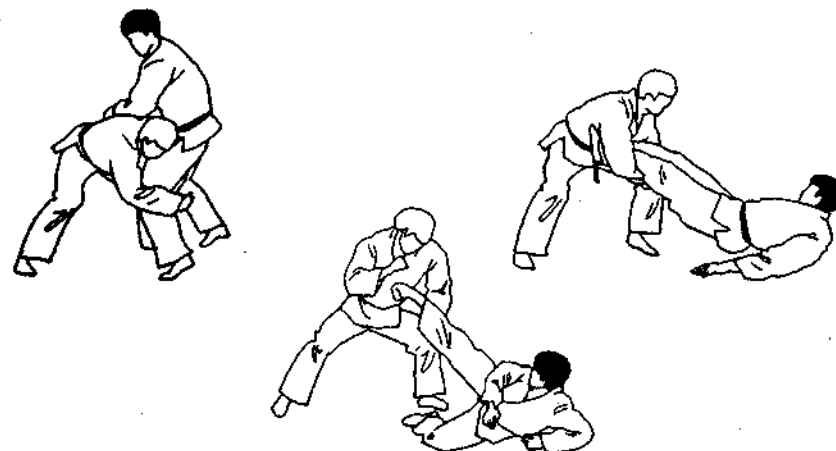


Рис. 133

Падение вперед

Тори бросает укэ захватом за обе ноги сзади, заставляя упасть вперед. Амортизируя энергию удара о пол, укэ падает на предплечья и раскрытые ладони. Он сразу же поворачивается на бок и демонстрирует зацеп одной ногой за ногу тори и толчок другой ногой в корпус тори, что заставляет его упасть на пол.

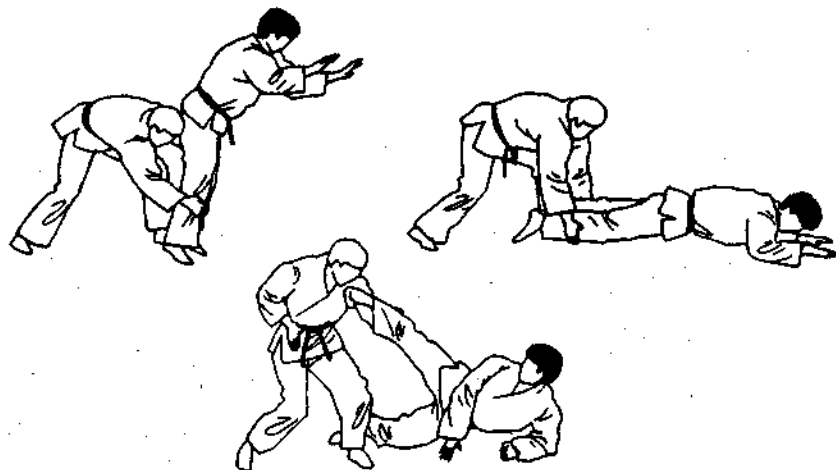


Рис. 134

Вариант падения вперед

Тори бросает укэ через себя. Укэ захватывает рукой ногу тори, а пяткой наносит маховый удар по его корпусу, заставляя тори упасть на спину.

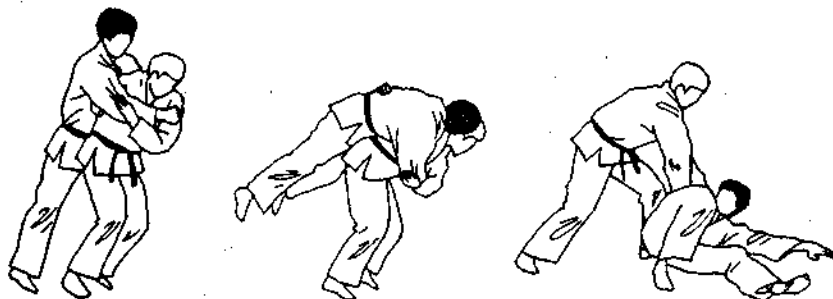


Рис. 135а

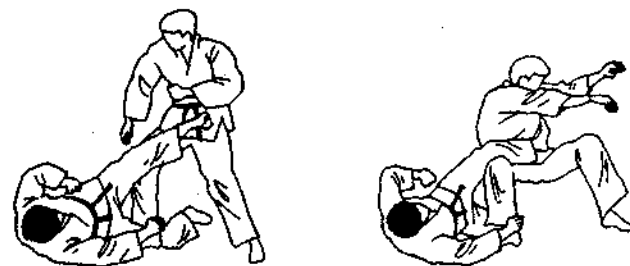


Рис. 135

3. Техника удержания лежа

Демонстрируется удержание с помощью болевого приема либо удушения. Партнеры, показав комиссии один прием, переходят к следующему. Для этого укэ ослабляет захват, чтобы тори изменил положение тела.

Удержание в позиции укэ сбоку от тори

Укэ броском или другим приемом переводит тори в положение лежа и одновременно с падением фиксирует его в этом положении. Например, он с этой целью проводит болевой прием на локтевой сустав, либо на шейные позвонки, либо использует комбинированную технику — болевой и удушающий приемы одновременно.

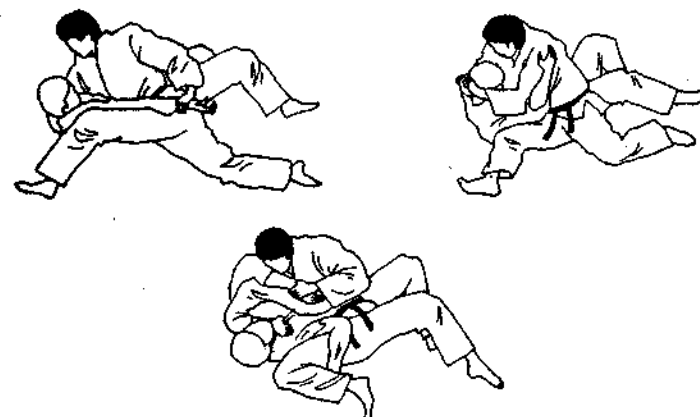


Рис. 136

Удержание в позиции укэ верхом на тори

Тори лежит на спине, укэ сидит верхом на нем. Удержание производится путем давления предплечья правой руки на горло тори. Левая рука фиксирует голову тори. Кроме этого, укэ сжимает тори коленями, а свои ступни сцепляет в замок.

Второй вариант удержания. Укэ коленями фиксирует плечи тори и, захватив правой рукой одежду на его груди, предплечьем проводит удушение. Правая рука тори зафиксирована под мышкой укэ.

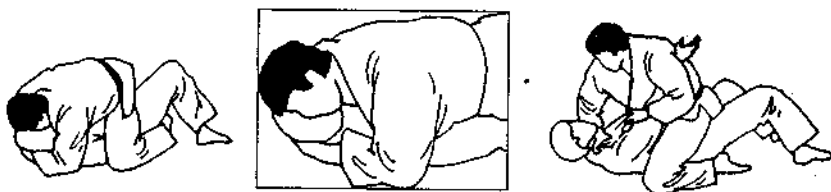


Рис. 137

Удержание в позиции укэ поперек тори (Крестообразная позиция)

Укэ использует для удержания болевой прием на плечевой сустав. Одновременно он прижимает тори к полу своей массой и фиксирует его коленями, прижатыми к корпусу. Другой вариант — удушение предплечьем с захватом одежды на груди тори.



Рис. 138

Удержание в позиции укэ на спине, тори зажат между его ног

В таком положении укэ может оказаться после падения от броска, толчка или подножки тори.

Укэ использует для защиты комбинацию удушающего и болевого приемов.

Например, он приподнимает таз, ногами сжимает грудную клетку тори и складывает ступни в замок. В результате сильного давления грудная клетка тори не в состоянии выполнять дыхательные движения, что влечет кислородное голодание и его захват ослабевает. Тогда укэ захватывает запястья тори и, раздвигая их в стороны, а ноги используя как упор, проводит болевые приемы на локтевые суставы обеих рук.

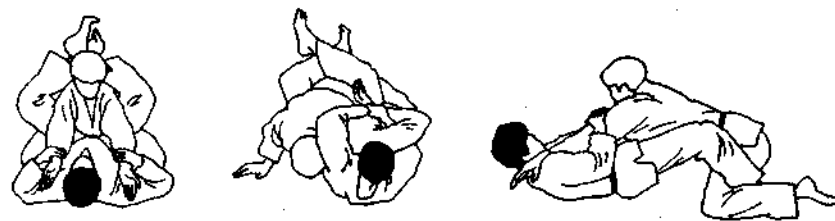


Рис. 139

4. Комплексное задание

Во-первых, это 2—3 минутная демонстрация связок ударов руками и ногами по всем уровням тори, включая удары ногами в голову. Тори уходит от ударов, используя уклоны, нырки, скручивания, повороты, блоки.

Во-вторых, это демонстрация связок «блок-отвод/захват-удар», в ходе которой укэ и тори все время меняются ролями. Например, тори атакует ударом правого кулака сбоку в голову укэ. Укэ парирует удар левым предплечьем (либо ребром ладони) и затем отклоняет руку тори внутрь.

После этого укэ атакует своим правым кулаком голову тори сбоку, а тот повторяет указанную комбинацию либо применяет другую.

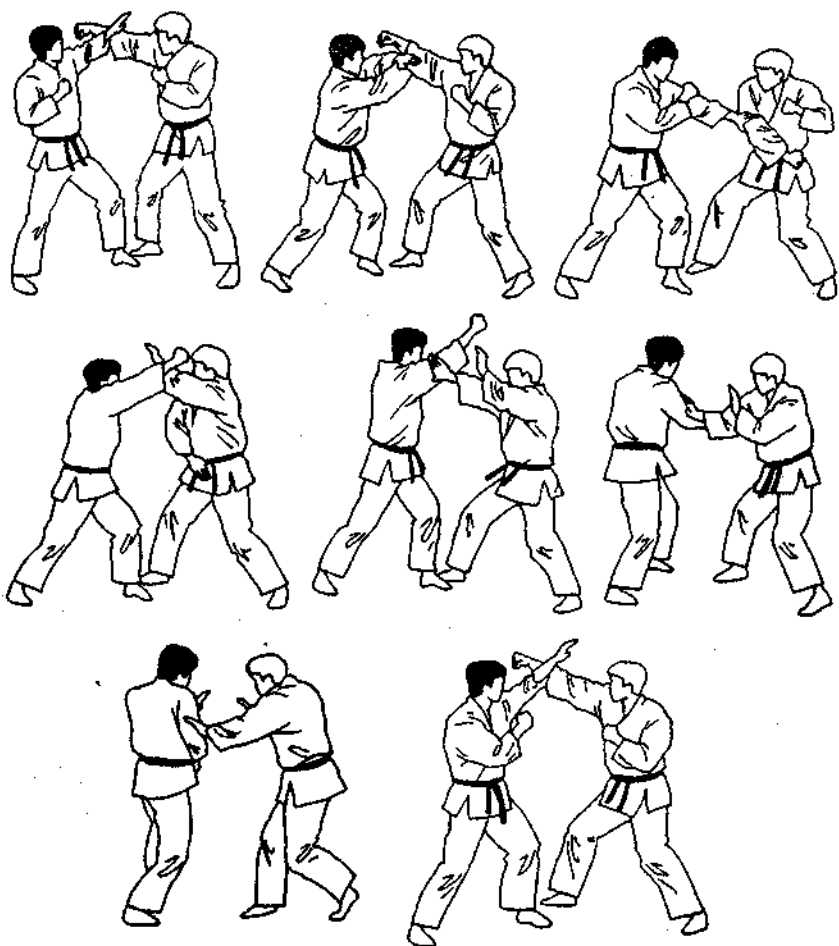


Рис. 140

В подобных комбинациях можно использовать различные удары, которые партнеры выбирают по своему усмотрению. Главное — чтобы они демонстрировались по принципу «раз — два — три»: парирование посредством блокировки — отклонение атакующей руки или удержание ее с помощью захвата — ответная атака аналогичным либо другим способом.

Удары могут идти по прямой линии, по дуге сбоку, сверху или снизу, блоки можно чередовать с захватами и т.д.

5. Демонстрация различных приемов

Укэ, в ответ на атаки тори, применяет различные приемы в связках, составленных им по своему усмотрению. Далее приведены примеры таких связок.

1) Блокировка ногой и контратака

Первый вариант

Тори наносит круговой удар стопой по среднему уровню. Укэ блокирует удар подставкой согнутой в колене ноги изнутри — наружу. Как только эта нога касается пола, он проводит контратаку правым кулаком в челюсть тори (или основанием ладони ему в лицо). Затем укэ выполняет подсечку по передней ноге тори, сбивая его на пол.

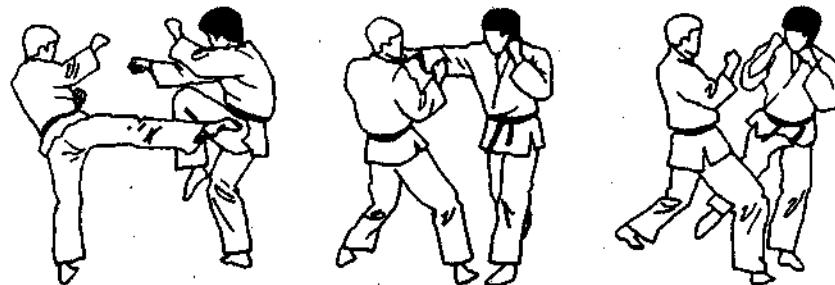


Рис. 141

Второй вариант

Тори наносит круговой удар стопой по среднему уровню. Укэ блокирует удар подставкой согнутой в колене ноги снаружи — внутрь. Не опуская эту ногу на пол, он проводит ее стопой восходящий удар (kin-geri) в пах или в живот тори. Затем укэ бросает тори через себя, падая на спину с кувыром через голову.

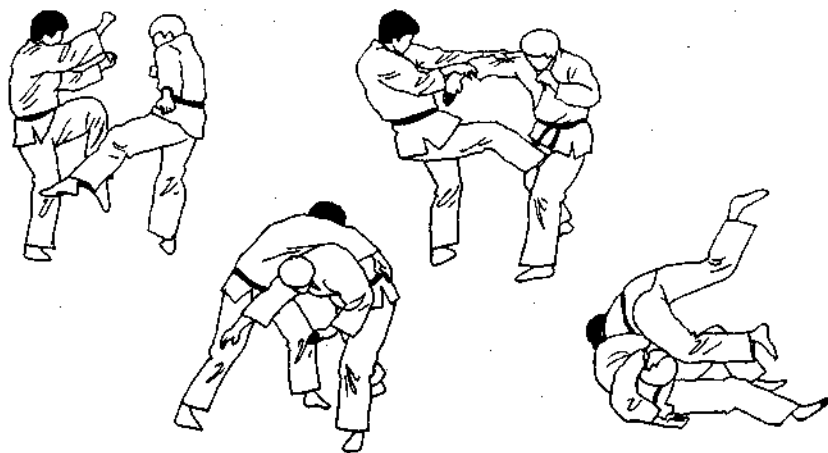


Рис. 142

2) Удар ребром ладони (shuto-uchi)

Нарабатывая до автоматизма различные связки, следует помнить о том, что «на улице» противник весьма часто использует оружие: палку, нож, цепь и другие предметы. Соответственно, необходимо тренировать связки приемов для защиты от вооруженного противника.

Пример. Тори атакует тычком палки в живот. Укэ уходит с линии атаки поворотом корпуса, одновременно захватывая руку тори с оружием. Затем он бьет ребром ладони по горлу тори, заставляя его отпустить палку. Отобрав палку, укэ ее концом наносит удар в лицо тори.

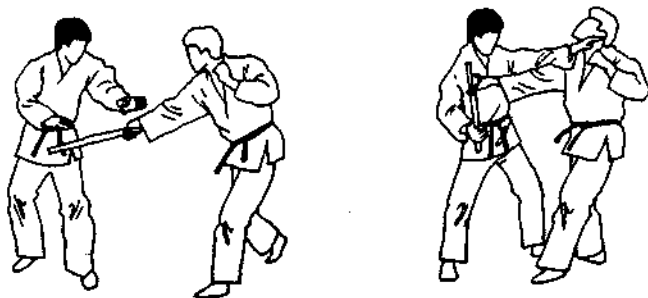


Рис. 143а



Рис. 143б

3) Топчущий удар ступней (kakato-geri)

Вначале нога укэ идет вверх, сгибаясь в колене, после чего ее резко выпрямляют вниз. Ударной зоной служит пятка либо внешнее ребро стопы. Обычно такой удар проводят по лежащему противнику, либо по ноге противника, делающего захват.

Пример. Тори атакует захватом сзади за воротник. Используя его рывок, укэ поворачивается назад-влево, махом левой руки снизу-вверх захватывает правую руку тори, а правой рукой толкает его в левое плечо и одновременно делая подножку правой ногой. После падения тори укэ добивает его топчущим ударом в живот.

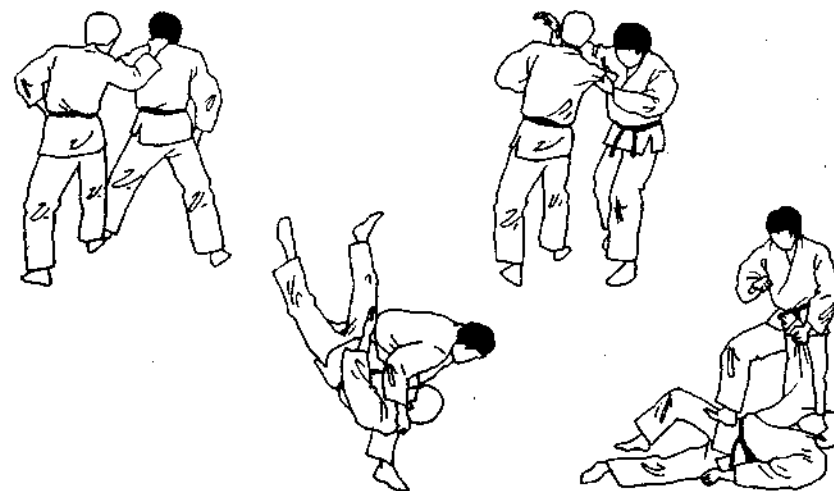


Рис. 144

4) Удар ногой в сторону (yoko-geri)

Сначала выбрасывается вверх колено, затем нога резко выпрямляется в колене и ступня посылается к цели, затем возвращается назад и ставится на пол. При этом ударе происходит одновременный поворот на опорной ноге боком к противнику. Ударная зона — ребро ступни либо пятка, цель может находиться от колена до физиономии противника, наилучший вариант — бедро, пах или живот.

Пример. Тори атакует прямым ударом стопы в живот. Укэ уходит с линии атаки шагом влево и одновременно правым предплечьем отбивает ногу тори вправо. После этого наносит удар тыльной стороной кулака в лицо или в челюсть тори, а затем проводит удар ногой ему в живот (или в голову).

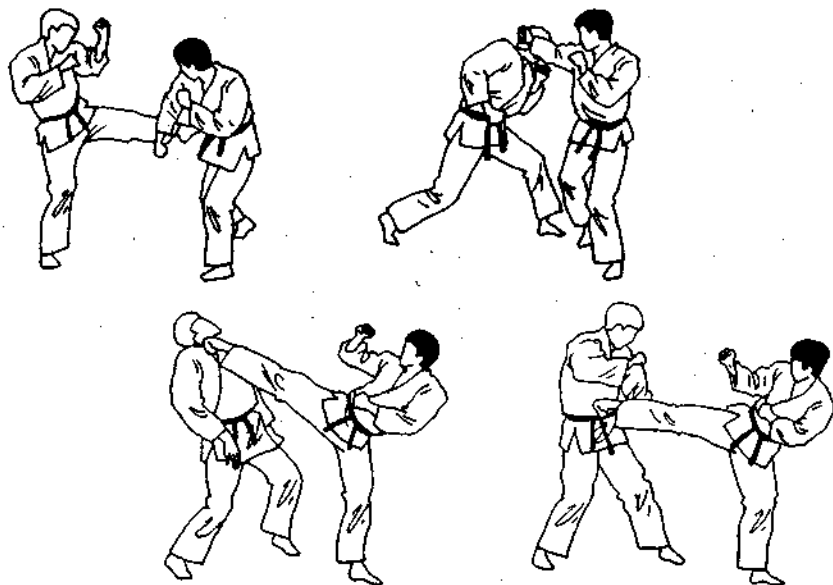


Рис. 145

5) Нажатия пальцами на болевые точки (atemi-te)

Такие нажатия в дзю-дзюцу применяют для освобождения от захватов, а также для удержания противника в нужном положении.



Рис. 146

Первый вариант

Тори атакует захватом корпуса и приподнимает укэ для выполнения броска. Укэ цепляется своей ногой за ногу тори, не позволяя ему провести прием. Лево́й рукой укэ обхватывает его затылок, а правой рукой — подбородок и сильно давит правой рукой вверх, заставляя тори отклонить голову назад; одновременно укэ вращает его голову против часовой стрелки.

По мере вращения тори теряет равновесие и отпускает свой захват. Укэ, продолжая вращение головы, заставляет тори упасть на пол. Сразу же он фиксирует его на полу путем болевого воздействия на точку за ухом.

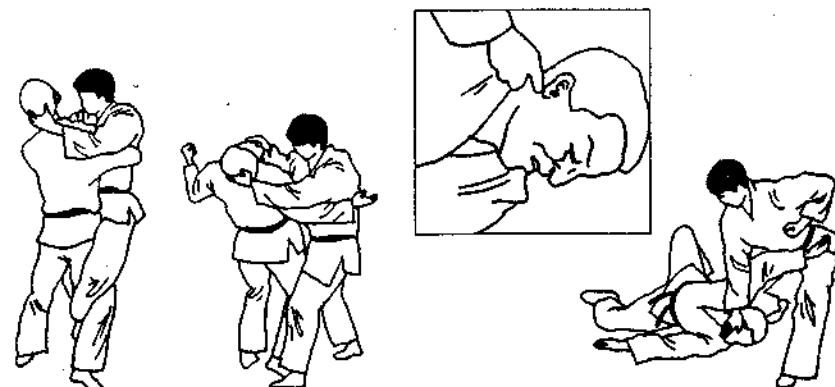


Рис. 147

Второй вариант

Тори атакует боковым ударом правой стопы. Укэ шагом влево уходит с линии атаки, отбивая бьющую ногу вправо правым предплечьем.

После этого, сделав шаг вперед правой ногой, укэ оказывается за спиной тори. Укэ обеими руками бьет по ушам тори, затем захватывает его за голову и рывком назад бросает на пол. Затем он давит на болевые точки у основания челюсти, контролируя движения тори.

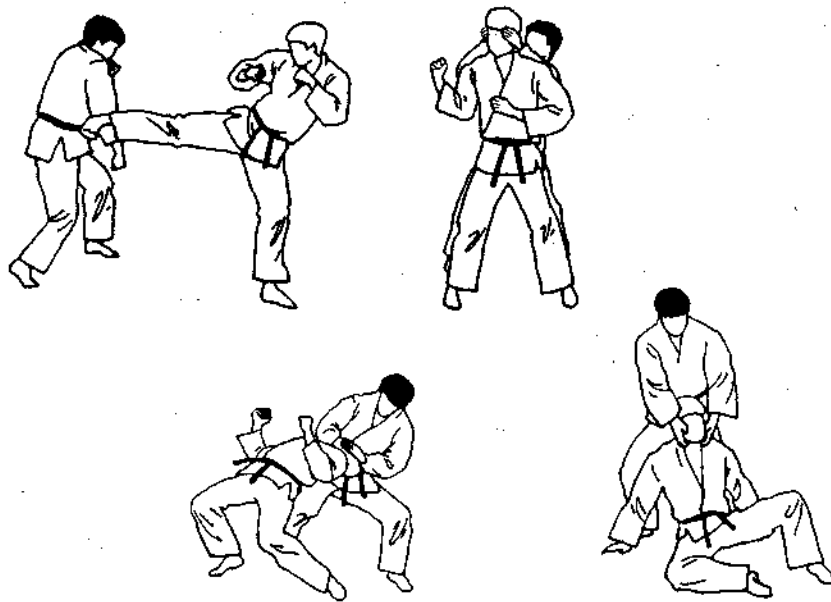


Рис. 148

6) Удушение с использованием одежды противника (jime-waza)

Демонстрируются два любых приема удушения с помощью элементов одежды противника. Приемы можно выполнять как в положении стоя, так и в положении лежа. При демонстрации важно не перестараться и не задушить партнера на самом деле.

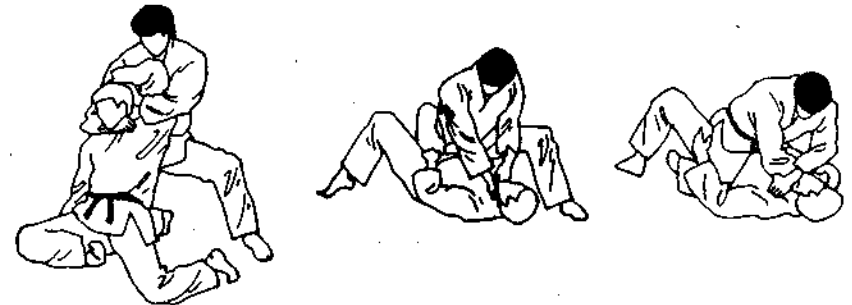


Рис. 149

Первый вариант

Тори атакует захватом за шею сбоку. Укэ прижимает подбородок к груди, не давая тори сжать пальцы, и сразу же ударом левого локтя в подбородок заставляет тори отпустить захват. После этого он ставит левую ногу позади тори и толкает его в грудь левым плечом, заставляя упасть на пол. После падения укэ захватывает скрещенными руками воротник тори и проводит удушение.



Рис. 150

Второй вариант

Тори атакует ударом палки наотмашь слева. Укэ левым предплечьем блокирует руку тори и заводит ее себе под мышку, а правой рукой захватывает плечо атакующей руки тори. Затем укэ проводит болевой прием на локтевой сустав. Когда тори под воздействием боли встает на носки, укэ подсечкой

левой ноги бросает тори спиной на пол. После этого укэ опускается на колени, захватывает скрещенными предплечьями одежду на груди тори и проводит удушение.



Рис. 151

7) Болевые приемы на кисть руки (tekubi-waza)

Укэ демонстрирует на экзамене два любых болевых приема на лучезапястные суставы рук. Это можно делать как в стойке, так и лежа на полу.

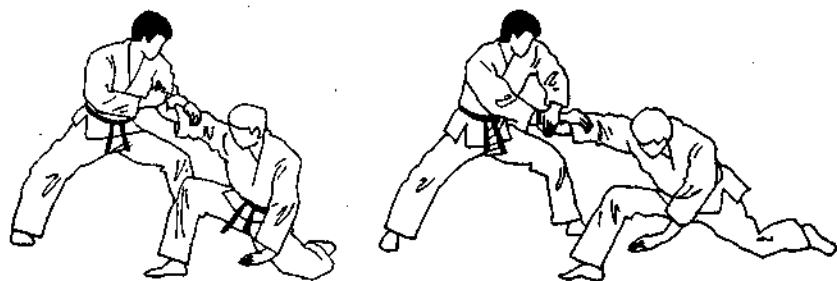


Рис. 152

Первый вариант

Тори атакует захватом за одежду на груди укэ, а второй рукой бьет сбоку в голову. Укэ правой рукой фиксирует руку тори на своей груди и одновременно блокирует левым предплечьем бьющую руку. Используя отдачу левой руки, кончиками ее пальцев укэ наносит отвлекающий удар по гла-

зам тори, а после этого захватывает ею уже зафиксированную правую руку тори.

Потом, делая шаг назад, укэ проводит болевой прием на кисть, заставляя тори упасть сначала на колени, а затем лицом вниз.

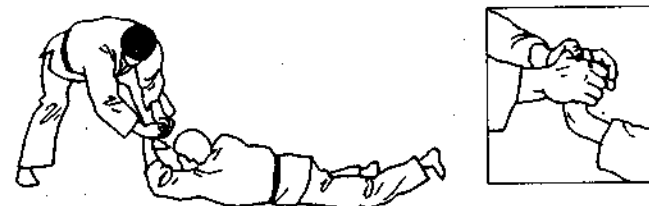
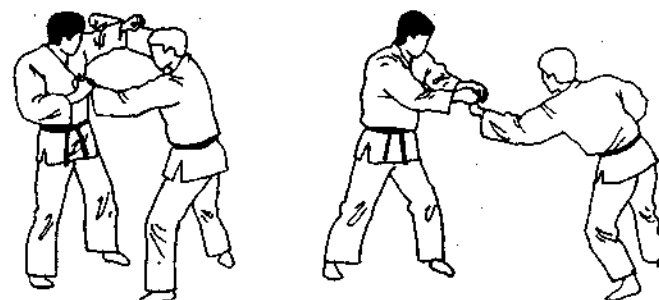


Рис. 153

Второй вариант

Тори захватил двумя руками горло укэ и проводит удушение. Укэ фиксирует одну из рук, сделавших захват и одновременно бьет ребром стопы в колено тори, заставляя его отпустить (или хотя бы ослабить) захват на горле.

Затем укэ захватывает своей правой рукой одноименную руку тори в лучезапястном суставе, а левой рукой захватывает ее локтевой сустав. Поворачиваясь на 90 градусов вправо, он проводит болевой прием на кисть тори.

Наклонив тори до удобного уровня, укэ наносит ему удар локтем в спину, после чего тори падает лицом вниз.

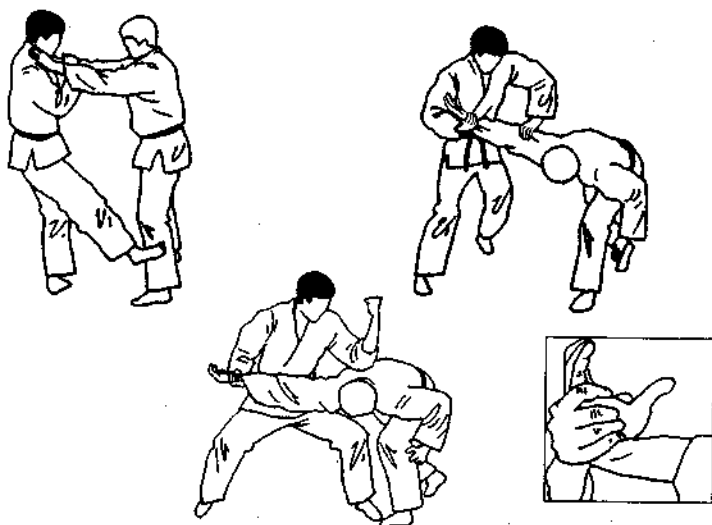


Рис. 154

8) Болевые приемы на локтевой сустав (ude-gatame)

Укэ выполняет четыре приема на локтевой сустав (два в стойке, два в положении лежа), выбирая конкретные приемы по своему усмотрению. Важно лишь, чтобы соблюдался главный принцип болевых приемов: перегибание сустава за границу естественного сгиба.

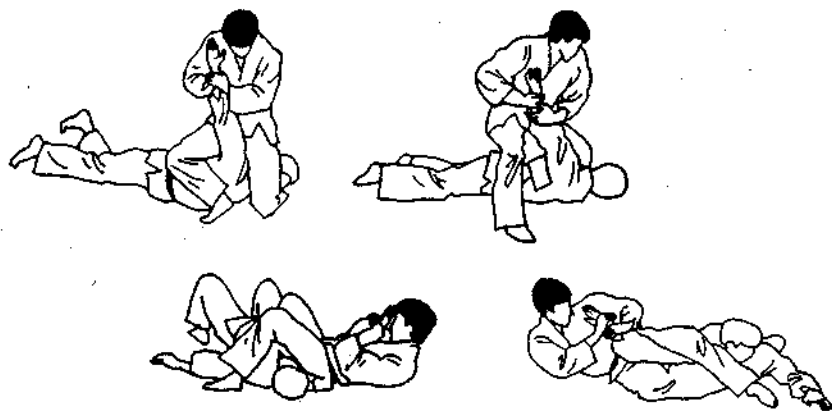


Рис. 155

Пример 1

Тори захватил правой рукой правую кисть укэ. Укэ в ответ захватывает левой рукой снизу правое предплечье тори и, поворачиваясь на 90 градусов вправо, кладет его предплечье себе на плечо. Затем он проводит болевой прием на локоть тори.

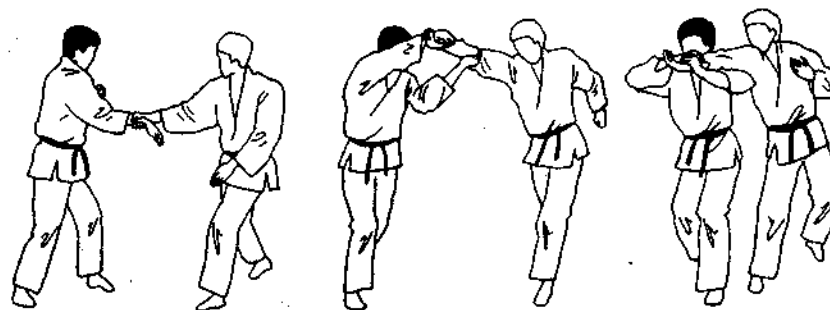


Рис. 156

Пример 2

Тори сзади правым предплечьем пытается провести удушение укэ. Укэ упирает подбородок в грудь, а правой рукой фиксирует это предплечье, тем самым не позволяя тори усилить захват. Одновременно, слегка приседая, укэ наносит удар левым локтем в солнечное сплетение тори, заставляя его ослабить захват. Затем укэ поворачивается на 90 градусов влево и делает шаг назад, не отпуская захваченное предплечье. При этом он проводит болевой прием на локтевой сустав тори, заставляя его упасть на пол. В заключение он коленом фиксирует плечо тори.



Рис. 157а

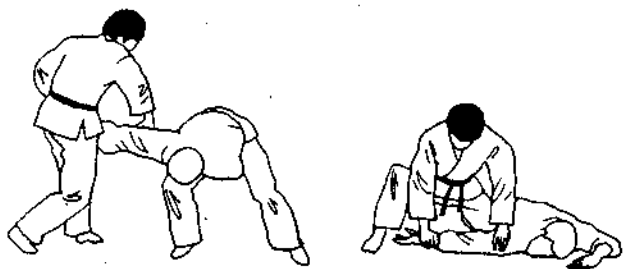


Рис. 1576

Пример 3

Тори атакует толчком правой руки в грудь укэ. Укэ захватывает толкающую руку тори и с поворотом на 90 градусов вправо, одновременно увлекая тори вперед, протягивает руку тори себе под левую мышку. При этом он давит на локтевой сустав тори своим корпусом, заставляя его нагнуться вперед.

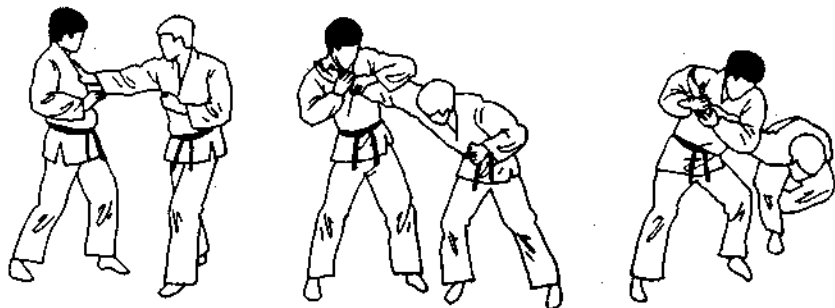


Рис. 158

Пример 4

Тори пытается бросить укэ через бедро. Укэ резко приседает и, обхватив тори, отрывает его от пола, лишая точки опоры. Приподняв тори на некоторую высоту, он бросает его на пол, наносит ему удар рукой по ребрам и, захватив правую руку, проводит болевой прием на локтевой сустав.

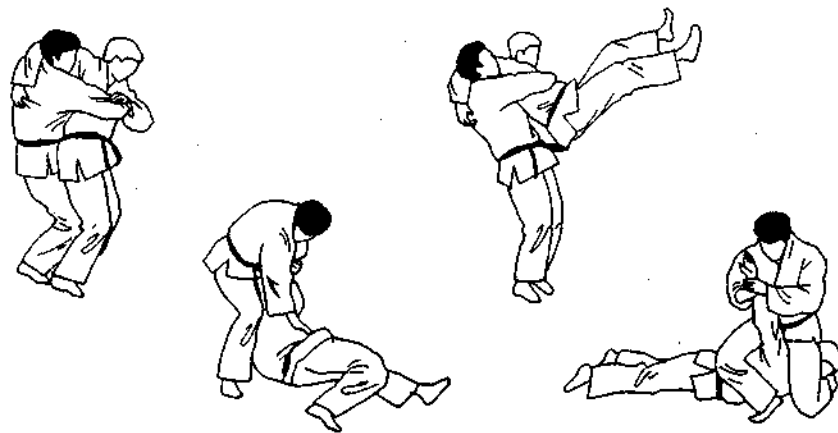


Рис. 159

9) Бросок подъемом тела и поворотом (Ushiro-goshi, Aki-otoshi, Kata-guruma)

В момент движения противника вперед, укэ обхватывает руками его корпус и приседает. Затем, выпрямляя ноги, он отрывает его от пола и поднимает вверх.

Продолжая это движение, укэ поворачивается по часовой стрелке и бросает тори на пол.

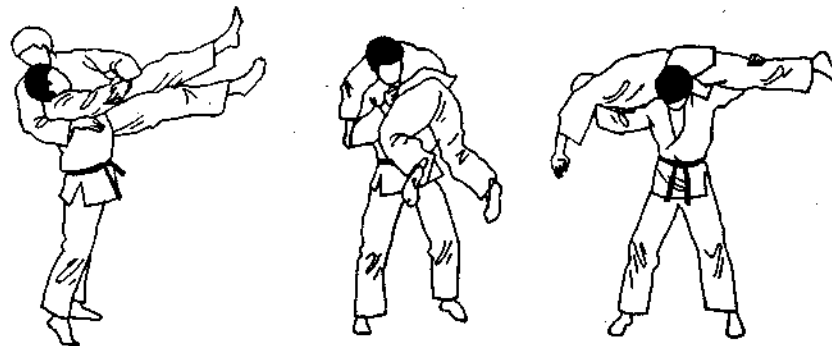


Рис. 160

Пример броска с небольшим подъемом тела: Тори атакует ударом кулака по прямой. Укэ блокирует удар обоими пред-

плечами. Отбив удар, он мгновенно обхватывает тори руками в средней части корпуса и, немного оторвав от земли, с поворотом справа — налево, бросает его на пол.

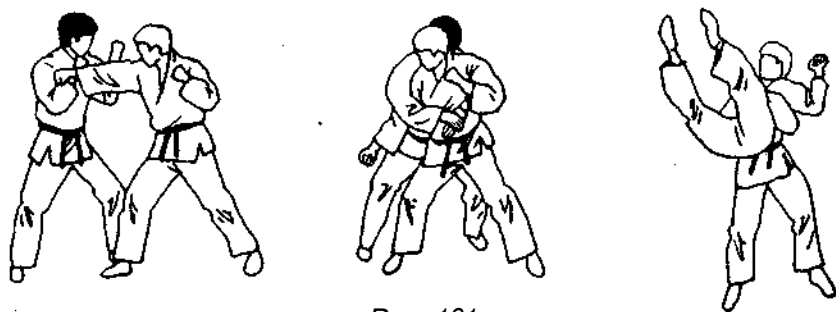


Рис. 161

10) Бросок подсадом (Harai-gochi, Uchi-mata)

Такой бросок складывается из следующих элементов: а) захват корпуса тори; б) поворот с протаскиванием тори вокруг себя; в) в конце вращения наклон своего корпуса вперед за счет приседания; г) правое бедро, которое оказывается при повороте между ног тори, движением вверх помогает бросить тори на пол. Бросок происходит за счет сочетания поворота, наклона, рывка руками, но главное — «подсада» бедром.

Пример. Тори атакует захватом укэ за руку и за горло. Укэ наносит отвлекающий удар ступней по колену тори и переходит в положение, необходимое для броска. Затем он делает поворот и сильным толчком ноги, предварительно потянув тори на себя, бросает его на пол.

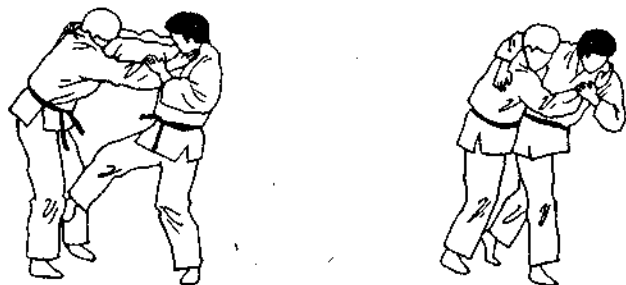


Рис. 162а



Рис. 162б

6. Приемы защиты от атак палкой

Укэ блокирует либо отклоняет атаковую руку и при этом наносит различные удары или проводит другие приемы (например, болевые).

Атака 1

Тори бьет палкой справа — налево сверху. Укэ блокирует атаковую руку левым предплечьем и одновременно наносит удар пальцами правой руки по глазам тори (либо основанием ладони в лицо), ослепляя тори. Затем он захватывает тори и бросает его через бедро.

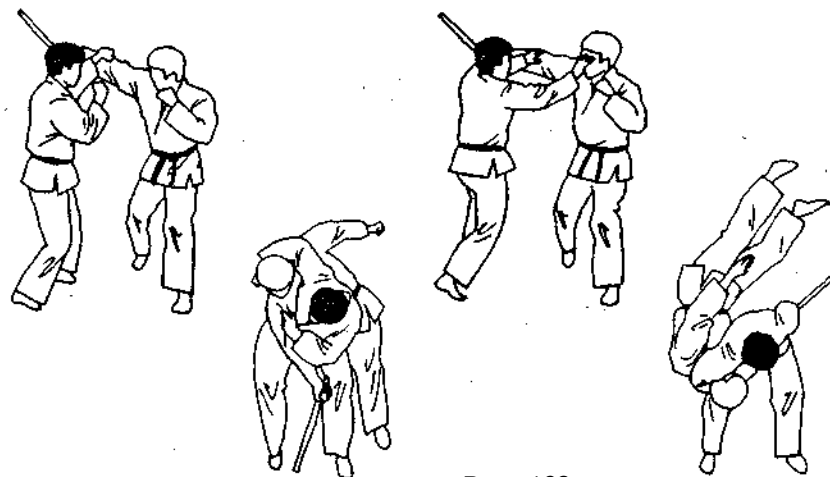


Рис. 163

Атака 2

Тори бьет палкой слева — направо сбоку. Укэ блокирует атакующую руку обоими предплечьями, и сразу переходит на захват руки тори за кисть, а левой рукой за локоть и проводит болевой прием на локтевой сустав.

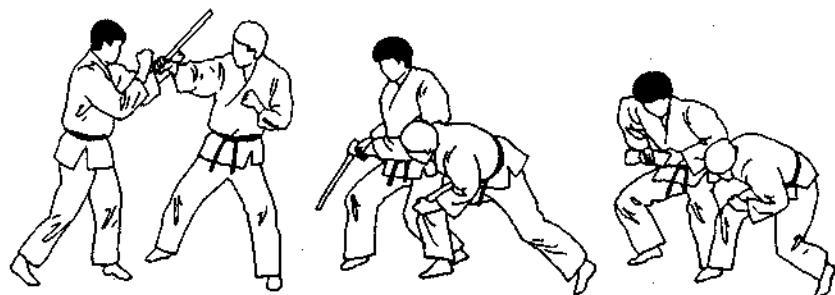


Рис. 164

Атака 3

Тори бьет палкой слева — направо сбоку. Укэ блокирует атакующую руку левым предплечьем, а правой рукой захватывает кисть тори. После этого укэ наносит удар локтем в лицо тори, заставляя его бросить палку. Затем укэ захватывает обе ноги тори и рывком их на себя бросает его на пол.

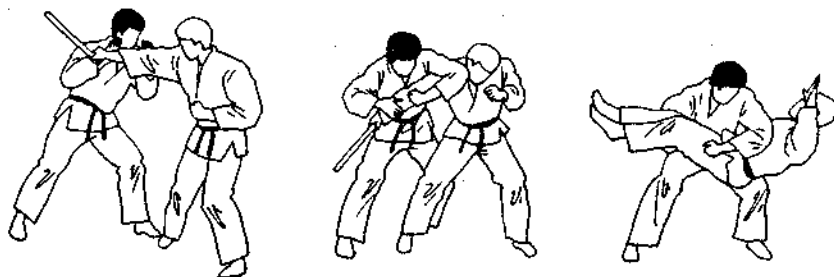


Рис. 165

Атака 4

Тори бьет палкой справа — налево сбоку. Укэ делает шаг вперед, левым предплечьем блокирует атакующую руку, за-

тем зажимает ее под мышкой, а правой рукой толкает в плечо атакующей руки. \Одновременно он подсекает левой ногой правую ногу тори, заставляя его упасть на спину. Связку завершает фиксация лежащего тори болевым приемом.



Рис. 166

Атака 5

Тори проводит тычок палкой в живот. Укэ уходит с линии атаки поворотом на 90 градусов вправо, одновременно он ребром левой ладони бьет по запястью руки тори, а правой рукой захватывает палку. Затем тыльной стороной левого кулака он бьет тори наотмашь в лицо. После этого проводит удушение тори с помощью палки.

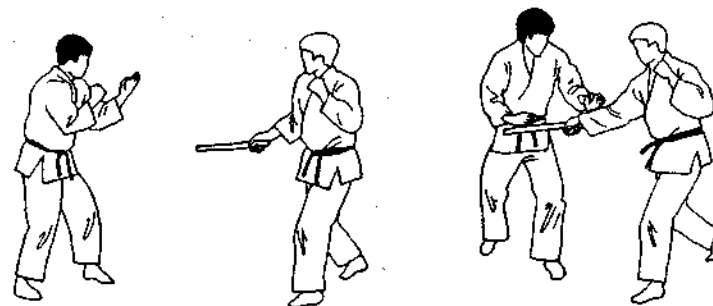


Рис. 167a



Рис. 1676

Атака 6

Тори бьет палкой сверху прямо. Укэ уходит с линии атаки шагом влево и мягко отводит руку с палкой своей левой рукой вниз. Затем он бьет внутренним ребром ладони в горло тори, с удара переходит на захват предплечья за шею и с шагом вперед бросает тори спиной на пол.

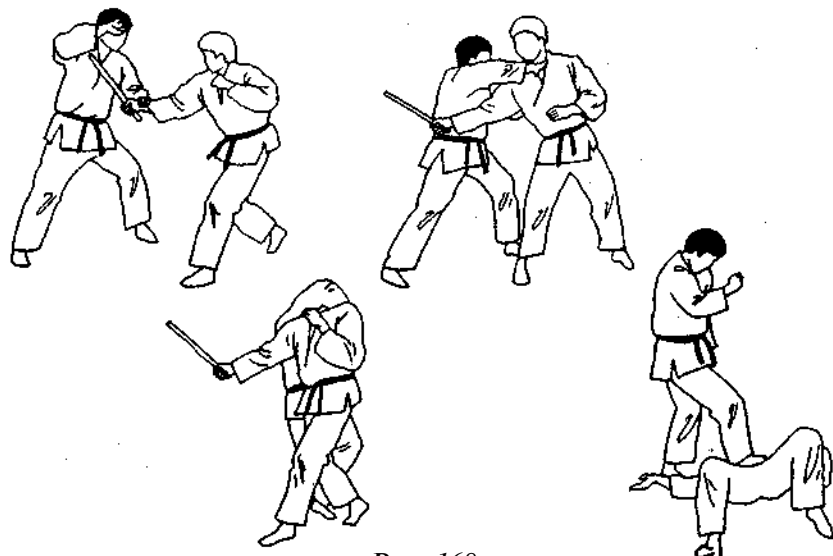


Рис. 168

Атака 7

Тори бьет палкой по верхней части бедра укэ. Укэ, немного присев, блокирует удар предплечьями, а с блока переходит

на захват атакующей руки своей левой рукой. Затем он делает шаг с поворотом и при этом протаскивает вдоль себя захваченную руку тори. Правой рукой укэ наносит короткий удар сбоку в челюсть тори. После этого он проводит болевой прием на плечевой сустав, заставляя тори упасть.



Рис. 169

7. Приемы защиты от атак ножом

В процессе тренинга необходимо хорошо отработать навыки защиты от пяти основных атак ножом.

В их число входят следующие атаки:

1. Удар ножом сверху извне;
2. Удар ножом сверху изнутри;
3. Удар ножом сбоку извне;
4. Удар ножом сбоку изнутри;
5. Укол ножом в живот.



Рис. 170

Для защиты укэ использует блокировку, увод вооруженной руки в безопасную для себя сторону, болевые приемы и другие действия, позволяющие ему разоружить противника и взять его под свой контроль.

Атака 1

Тори бьет ножом сверху извне (т.е. с внешней стороны по отношению к корпусу укэ). Укэ блокирует атакующую руку обеими руками, захватывает ее левой рукой за кисть, а кулаком правой руки бьет в лицо тори. Затем возвращает эту руку на захват вооруженной руки, которую по дуге переводит вниз — вправо.

После этого он разоружает тори болевым приемом на кисть руки.

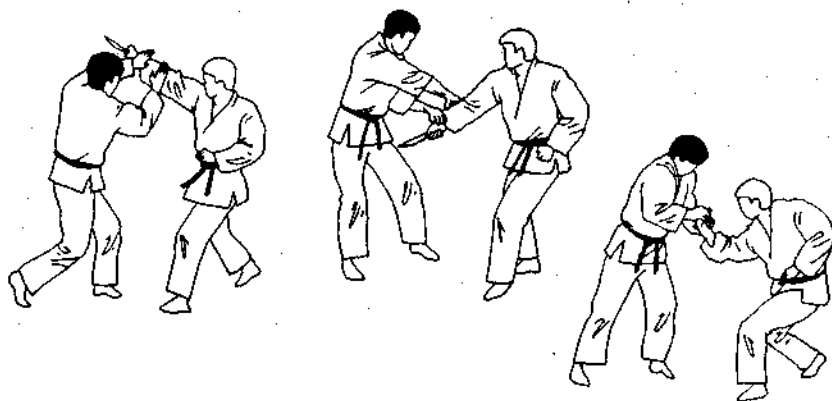


Рис. 171

Атака 2

Тори бьет ножом сбоку изнутри. Укэ блокирует атакующую руку предплечьями, при этом левым предплечьем он бьет по локтевому суставу, а правой рукой после блокировки захватывает кисть тори.

Левой рукой после блокировки он захватывает плечо или шею тори и наносит ему удар коленом в солнечное сплетение, заставляя выронить нож.

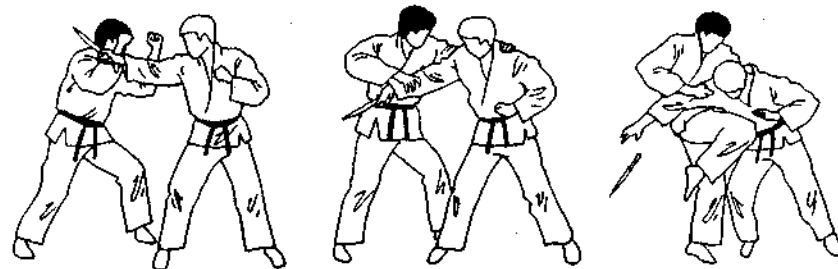


Рис. 172

Атака 3

Тори бьет ножом сбоку извне по среднему уровню. Укэ блокирует атакующую руку двумя руками (ладонями либо предплечьями) и с блокировки переходит на захват ее левой рукой за кисть. Ребром правой ладони укэ бьет по шее тори. Затем, протаскивая вооруженную руку вдоль себя и делая поворот левым плечом вперед, он кладет ее себе на плечо и проводит болевой прием на локтевой сустав, заставляя тори выронить нож.

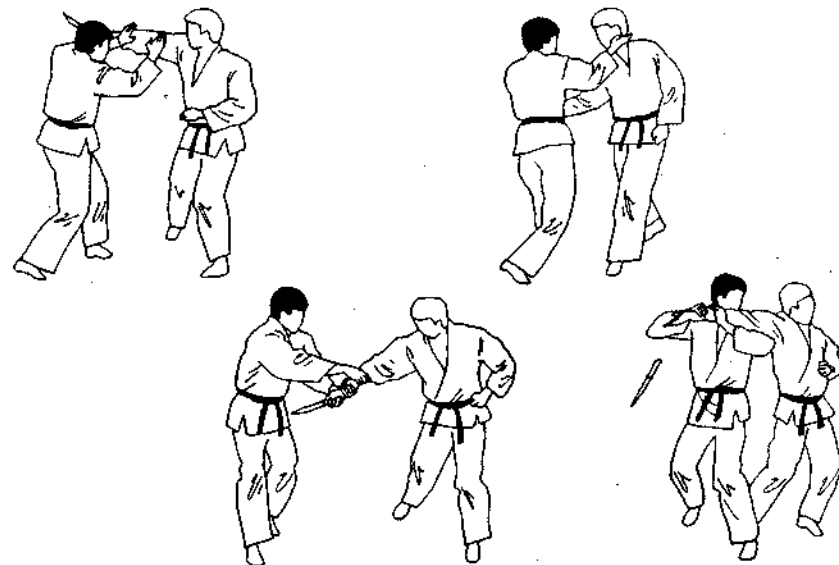


Рис. 173

Атака 4

Тори бьет ножом сбоку изнутри по среднему уровню. Укэ отбрасывает атакующую руку ударом правого предплечья снизу, а затем с поворотом этого предплечья захватывает вооруженную руку тори за кисть. Лево́й рукой в этот момент он наносит удар основанием ладони в лицо тори. С удара он переходит на захват его плеча своим левым предплечьем, после чего проводит болевой прием на локтевой сустав, заставляя тори выронить нож.

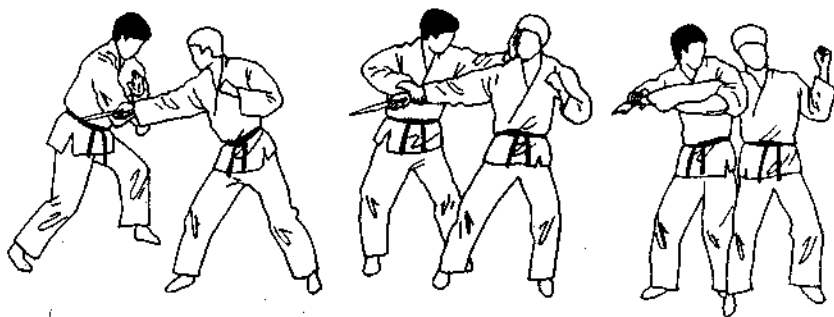


Рис. 174

Атака 5

Тори наносит тычок ножом в живот. Укэ уходит с линии атаки поворотом вправо и шагом вперед. При этом он подбивает вооруженную руку тори правым предплечьем снизу, а большим пальцем левой руки наносит удар в глаз тори. Затем укэ

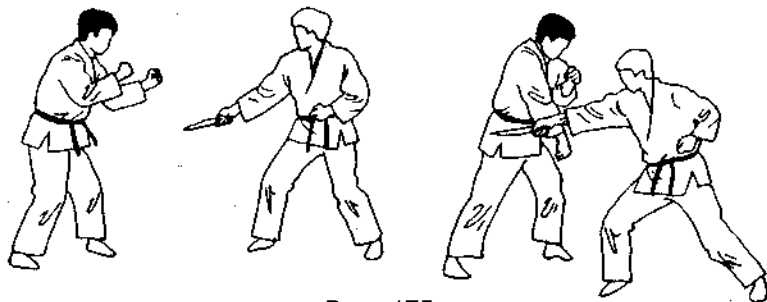


Рис. 175а

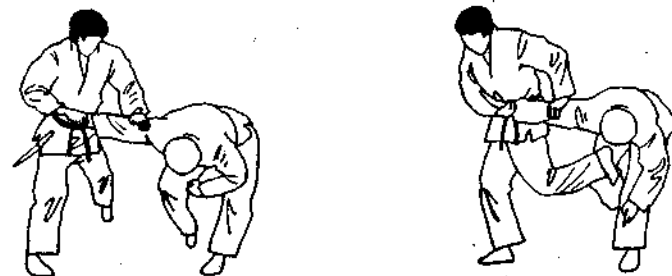


Рис. 175б

выполняет болевой на локтевой сустав, заставляя тори бросить нож и согнуться. Связку завершает ударом ступней в лицо тори.

8. Защита от гибкого оружия

Гибким оружием считаются цепи, ремни, шарфы, веревки, нунтяки и тому подобные предметы. Укэ демонстрирует приемы защиты от одной атаки с контактом (например, от удушения цепью) и одной без контакта (например, от удара цепью).

Вариант 1. Защита от удушения цепью (веревкой)

Тори, накинув цепь спереди на шею укэ, пытается провести удушение. Укэ фиксирует руками предплечья тори, не давая ему провести полноценное удушение. Затем головой он бьет тори в лицо, заставляя его ослабить захват. После этого он срывает руки тори и захватывает своими руками обе его ноги под коленями. Рывком ног на себя он бросает тори на спину, после чего проводит болевой прием на суставы ступней.

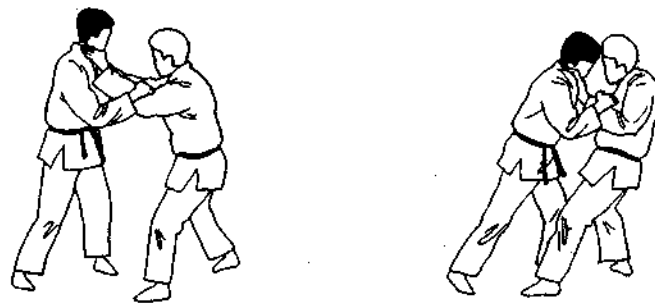


Рис. 176а



Рис. 1766

Вариант 2. Защита от удара цепью

Укэ движется навстречу тори, захватывает атакующую руку и, вращаясь вместе с ним, подставляет свою ногу и одновременно кладет его себе на спину, после чего проводит бросок через бедро. После броска укэ выполняет болевой прием на плечевой сустав тори.

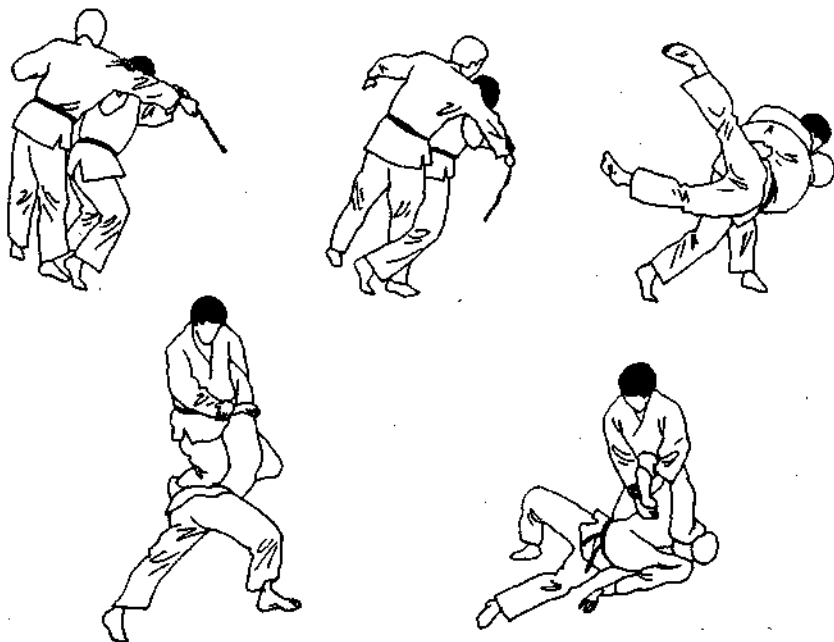


Рис. 177

9. Сохранение инициативы (на примере бросков)

Смысл этого технического раздела заключается в том, чтобы научиться завершать комбинации в свою пользу, несмотря на противодействие противника. В частности, после неудачной попытки провести бросок укэ применяет другой прием, позволяющий ему сохранить за собой инициативу и одержать верх над противником.

Вариант 1

Укэ пытается провести бросок через плечо либо через бедро. Тори препятствует проведению приема, сковывая движения захватом за корпус укэ и приседанием. Укэ отвечает тем, что выворачивается из захвата и, поворачиваясь лицом к тори, делает подножку изнутри, бросая тори на спину. В завершение связки, укэ проводит болевой прием на плечевой сустав тори.

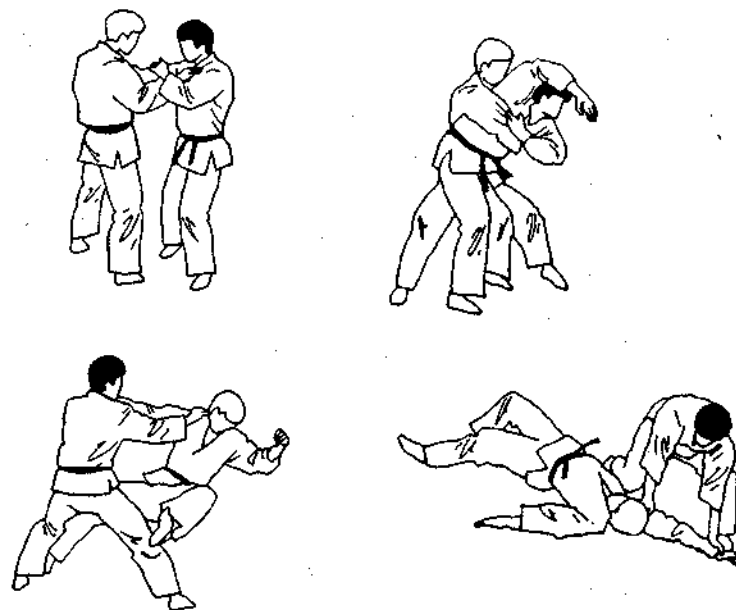


Рис. 178

Вариант 2

После удара тори кулаком в корпус, укэ пытается бросит его на пол задней подножкой. Однако тори убирает ногу, лишая укэ возможности выполнить этот прием. Тогда укэ, используя тот же захват, проводит другой бросок (в данном случае — через бедро) и бросает тори на пол.

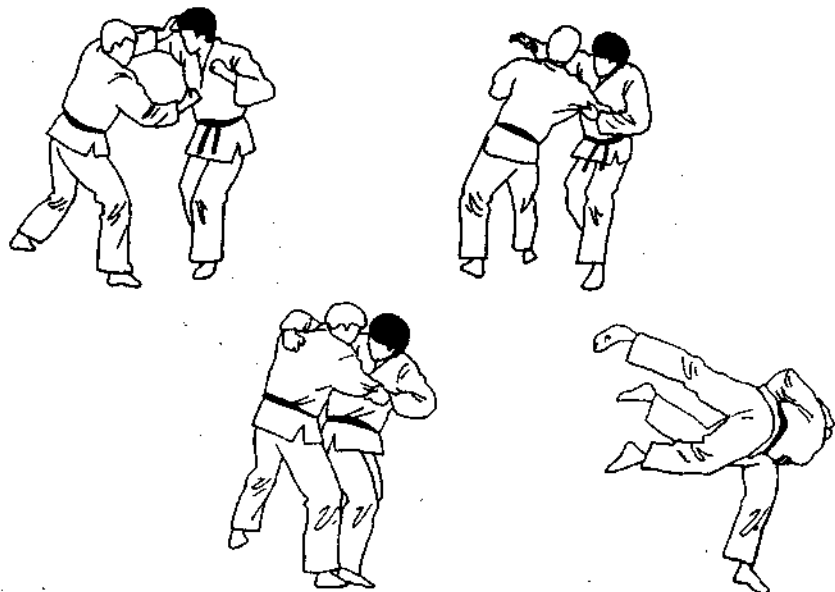


Рис. 179

10. Контрприемы (Gaeshi-waza)

Защита с помощью контрприемов
от двух различных бросков тори

Вариант 1

Тори пытается провести бросок через бедро, но укэ блокирует его движения и приседает. Одновременно он пропускает руку между ног тори, занимая позицию для контрприема. Обхватив тори руками, укэ приподнимает его повыше и с поворотом бросает на пол (haraigoshi).

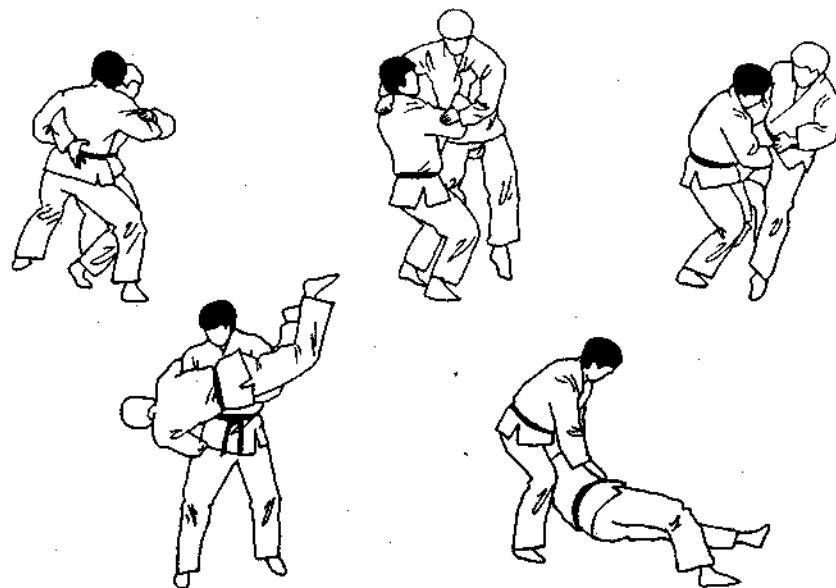


Рис. 180

Вариант 2

Тори пытается провести бросок типа «haraigoshi». Укэ сковывает его движения тем, что приседает и делает шаг за спину тори. Лево́й ногой укэ проводит подсечку под правую ногу тори и бросает его на спину. Затем он захватывает одну ногу тори и проводит болевой прием (либо удар ступней).

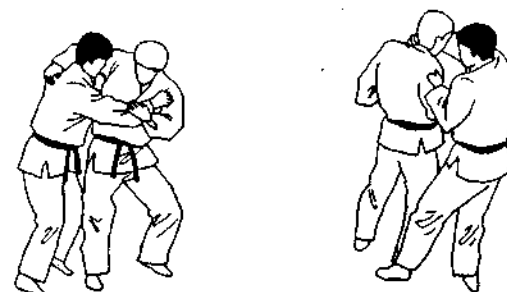


Рис. 181a

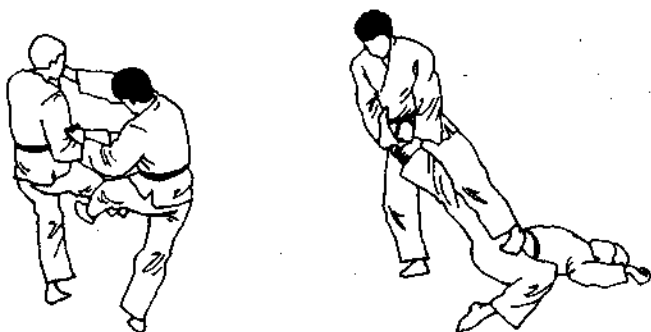


Рис. 181б

11. Защита от различных ударов

Отражение ударов должно происходить с помощью блоков, встречных ударов, захватов, бросков и удушений в разнообразных связках.

Атака 1. Тори атакует прямым ударом в голову

Укэ блокирует удар левым предплечьем и с блока переходит на захват бьющей руки; правым предплечьем он давит на горло тори, заставляя его сильно отклониться назад. Затем подсечкой он у, заставляя тори упасть на спину. В случае падения вместе с ним, укэ наносит удар локтем в солнечное сплетение тори, после чего выполняет болевой прием на шейные позвонки.

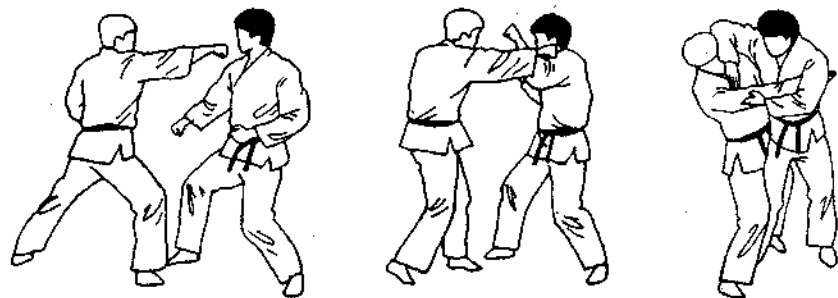


Рис. 182а



Рис. 182б

Атака 2. Тори атакует прямым ударом в корпус

Укэ проводит встречный удар правым предплечьем по атакующей руке и, используя отдачу, ребром ладони той же руки бьет по шее тори. Используя замешательство тори, укэ завершает связку ударом колена в живот тори.

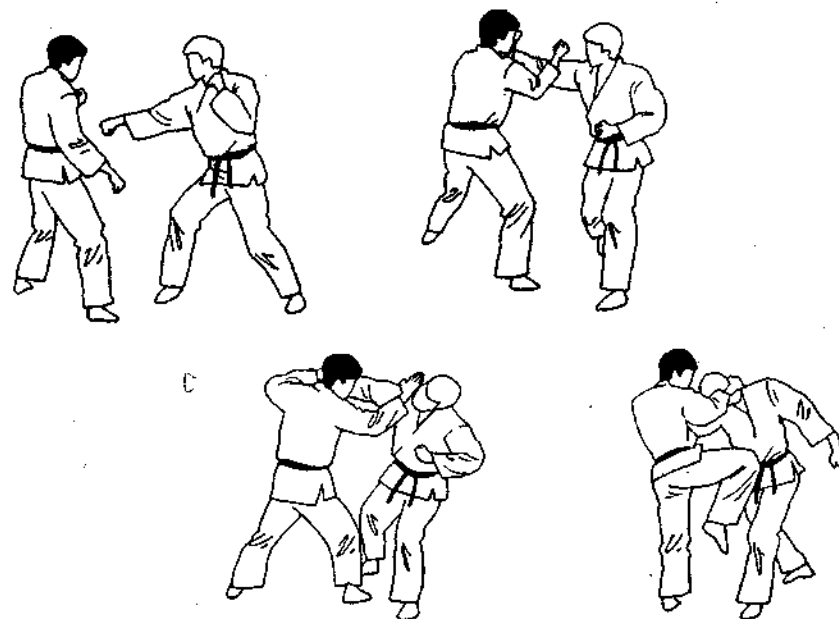


Рис. 183

Атака 3. Тори атакует ударом ребра ладони по шее

Укэ проводит встречный удар ребром левой ладони по предплечью тори и вслед за этим бьет основанием правой ладони в лицо тори. В результате удара тот отклоняет голову и корпус назад. Используя момент, укэ наклоняется, захватывает руками обе ноги тори и рывком их на себя бросает тори на пол.

Затем укэ переворачивает тори на живот с помощью болевого приема на ступню, садится ему на спину и контролирует дальнейшие движения тори.

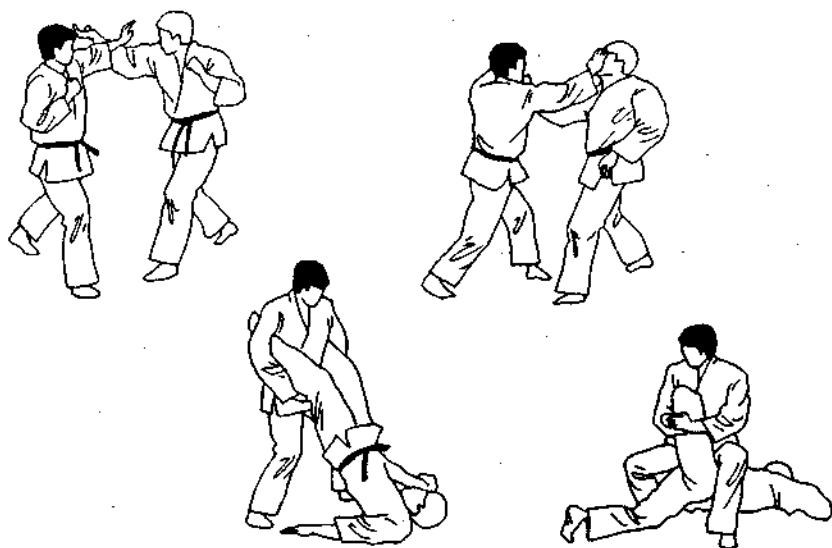


Рис. 184

Атака 4. Тори атакует ударом ступни в живот

Укэ уходит с линии удара, отбивая предплечьем атакующую ногу. Затем он делает шаг вперед, бьет наотмашь внутренним ребром ладони в лицо тори и с удара переходит на захват согнутым в локте предплечьем за шею тори.

После этого он отрывает тори от пола и завершает связку броском через спину.

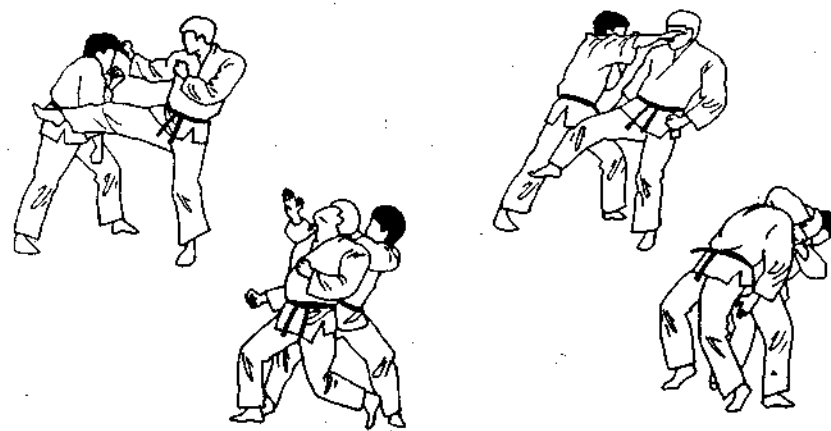


Рис. 185

Атака 5. Тори атакует круговым ударом ступни в корпус

Укэ поворачивается корпусом в сторону удара и захватывает атакующую ногу согнутым предплечьем. Затем он делает шаг назад, увлекая за собой тори. Тори падает на спину, после чего укэ проводит болевой прием на сустав стопы.

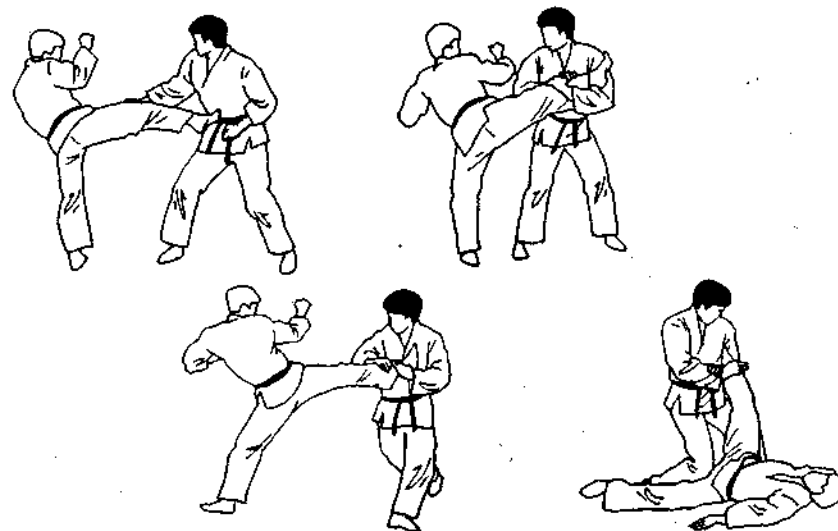


Рис. 186

12. Оборона с использованием палки.

Укэ использует для самообороны палку длиной 50—100 см.

Пример 1

Тори атакует захватом за шею с целью удушения. Укэ, взяв палку за оба конца, бьет ею по предплечьям тори, а затем давит ею в шею тори, заставляя его отклоняться назад. Одновременно он проводит подножку, заставляя тори упасть на спину. После падения укэ с помощью палки проводит болевой прием на коленный сустав тори.



Рис. 187

Пример 2

Тори пытается захватить вооруженную руку укэ. Укэ перехватывает свободной рукой атакующую руку тори, после чего наносит ему несколько ударов по ребрам, почкам и бедрам. Затем, делая шаг вперед, он пропускает палку под мышку тори, проводя болевой прием и заставляя его упасть на пол.

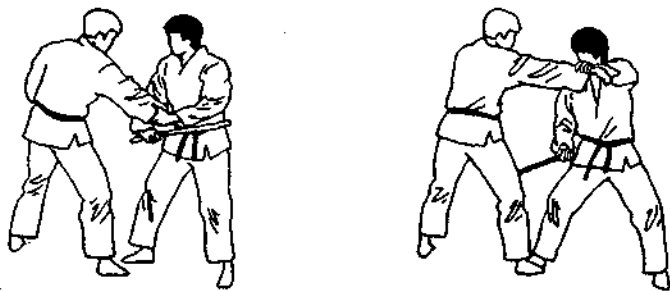


Рис. 188a

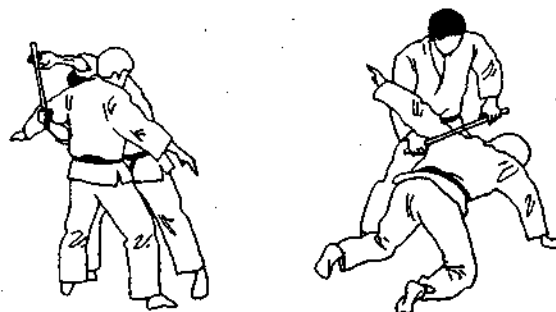


Рис. 188б

Пример 3

Тори захватывает укэ за воротник куртки, чтобы ударить ему в голову свободной рукой. Укэ захватывает с помощью палки атакующую руку тори и проводит болевой прием на локтевой сустав, заставляя тори упасть на спину. После падения укэ продолжает болевой прием на локтевой сустав.

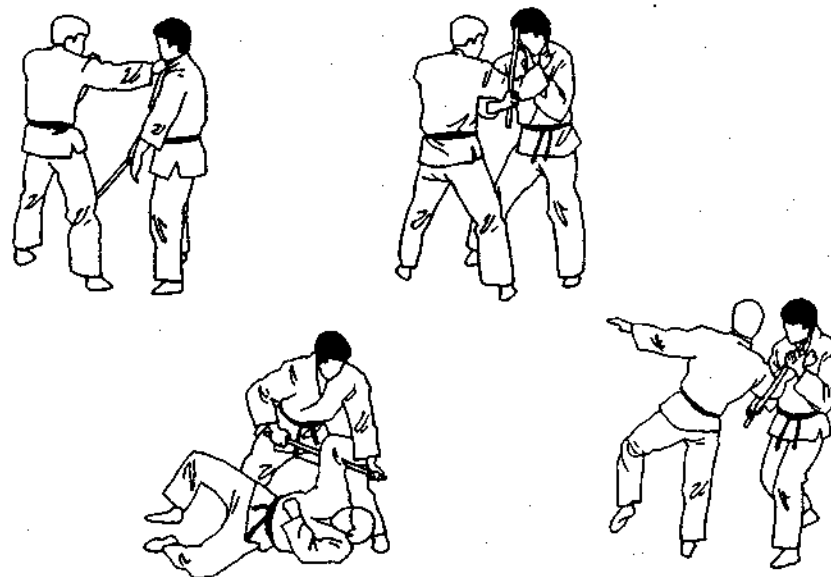


Рис. 189

Пример 4

Тори захватил палку, которую держит укэ. Укэ, взявшись за второй конец палки, проворачивает ее и вырывает из руки тори. После этого он бьет одним концом палки во внутреннюю часть бедра тори. Связку завершает удар палкой по голове тори.

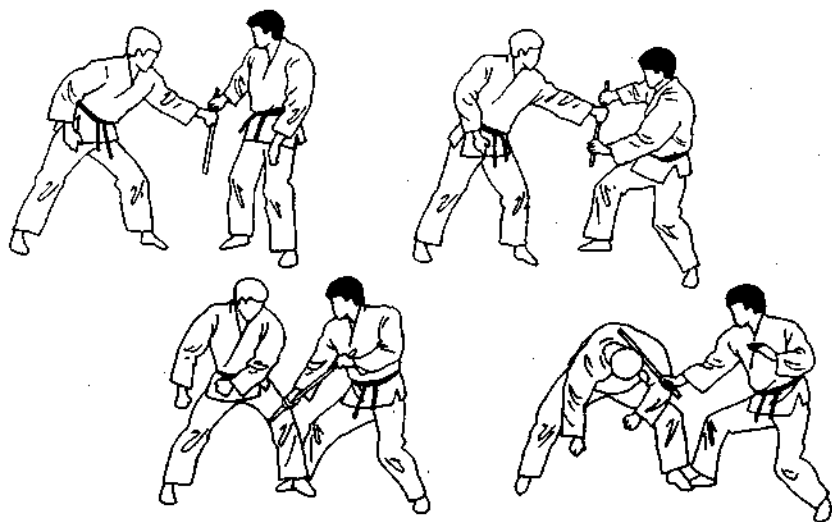


Рис. 190

Пример 5

Тори сзади захватил укэ руками за шею, пытаясь провести удушение. Укэ делает шаг в сторону и одновременно тор-



Рис. 191a

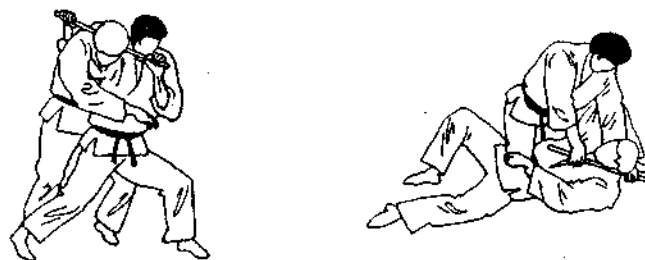


Рис. 191б

цом палки бьет в живот тори. Затем он пропускает палку у него под рукой и с ее помощью осуществляет захват головы, после чего выполняет бросок, удобный в данном случае.

/3. Свободный спарринг с применением бросков и техники борьбы лежа

Партнеры проводят броски из стойки, продолжая борьбу в положении лежа. Удары не применяются. Укэ должен выбрать подходящий момент для захвата тори и проведения какого-либо броска, завершая комбинацию удержанием, на полу.

Партнеры по очереди бросают друг друга и применяют приемы удержания лежа, используя с этой целью любые приемы, усвоенные в процессе тренировок. Такой спарринг продолжается в течение 3—5 минут.

Глава 5

Программа для степени 1-й Кю (Коричневый пояс)

/. Передвижения с ударами

Укэ с помощью тори в течение 3—4 минут демонстрирует технику ударов руками (ноги не используются). Он наносит удары по лапам, которые выставляет тори, имитирующий атаки в верхнем и среднем уровнях.

Помимо ударов, укэ должен активно использовать разнообразную технику передвижений, включая уклоны, нырки, повороты и т.п. Демонстрация производится в высоком темпе.

2. Падения и кувырки

Укэ демонстрирует кувырок в полете вперед с приземлением на бок и хлопком ладонью об пол. Демонстрация проводится несколько раз в разные стороны. Каждый раз укэ, прежде чем встать в стойку, обязательно наносит удар ногой из позиции лежа по условному противнику.

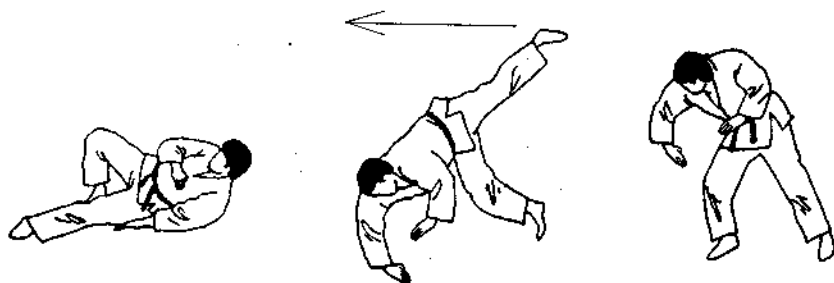


Рис. 192

3. Комплексное задание

Укэ в течение 3—5 минут демонстрирует (с помощью тори) свое умение переходить с ударов конечностями к захватам, броскам и болевым приемам.

Пример 1

Укэ наносит тори удар кулаком в живот, а после этого проводит бросок через плечо, завершая связку болевым приемом на кисть.

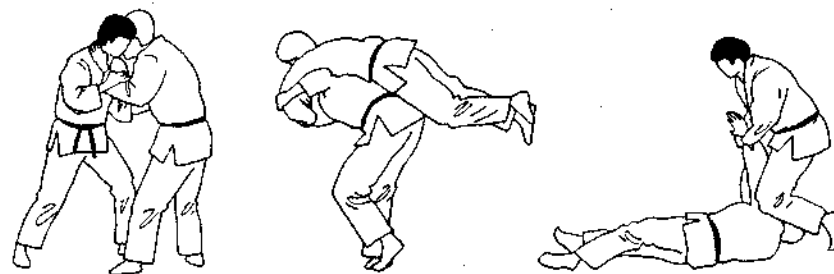


Рис. 193

Пример 2

Укэ наносит тори удар кулаком в голову, а после этого проводит бросок через бедро.



Рис. 194

4. Техника удержания противника в позиции лежа

Укэ демонстрирует умение переходить от одних способов удержания к другим, с использованием при этом своей массы, замков, болевых и удушающих приемов.

1. Пример перевода тори в партер и удержания его в позиции лицом вниз

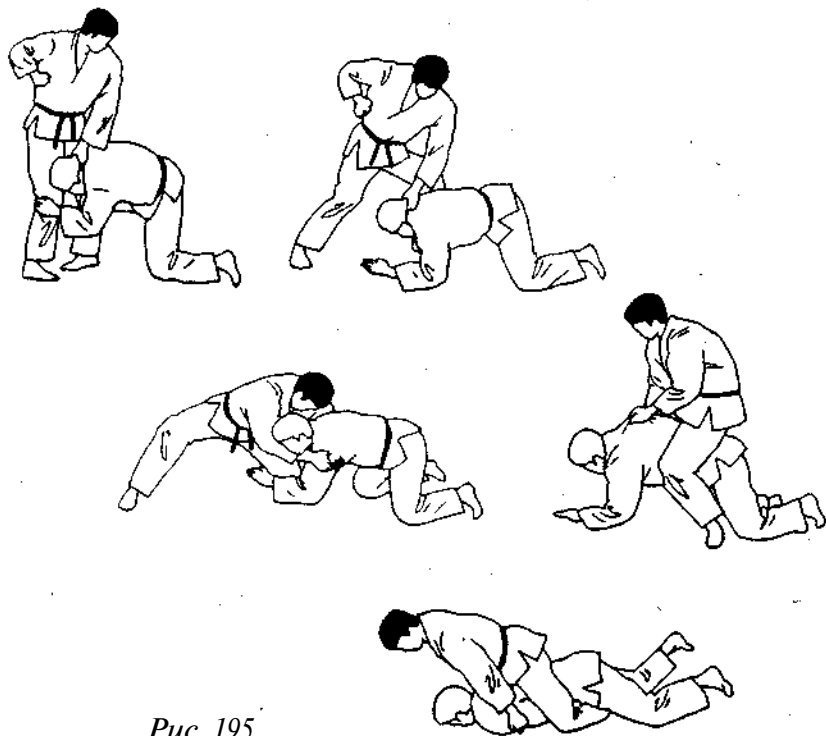


Рис. 195

2. Примеры удержания тори в позиции лицом вверх

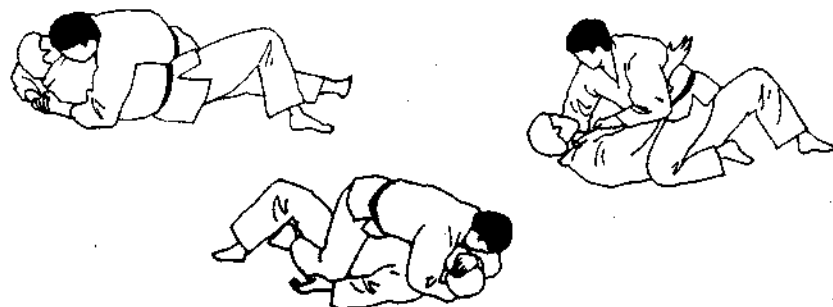


Рис. 196

3. Примеры удержание тори в позиции на боку



Рис. 197

4. Примеры удержания тори посредством болевых и удушающих приемов

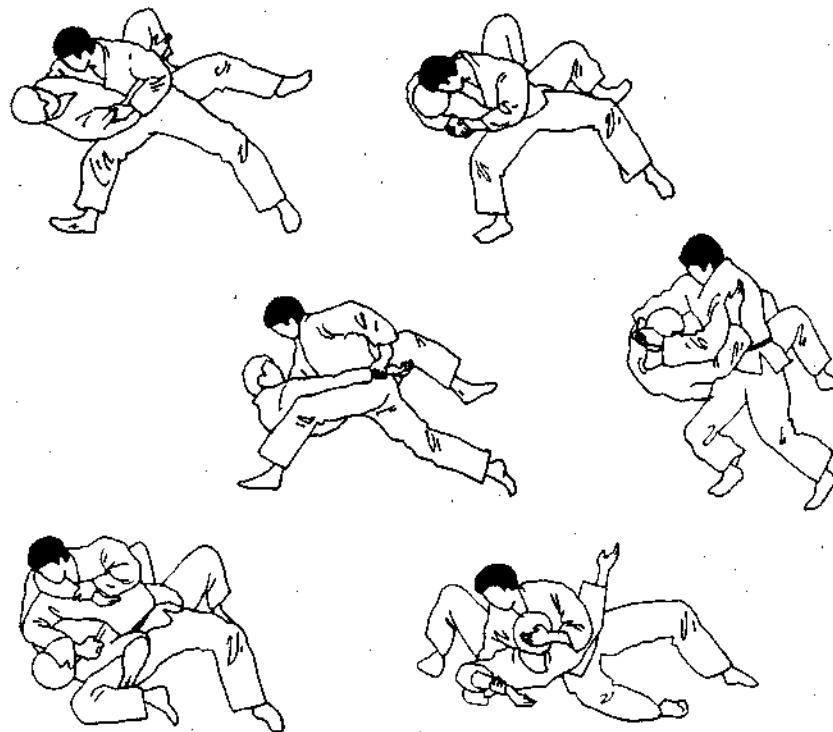


Рис. 198

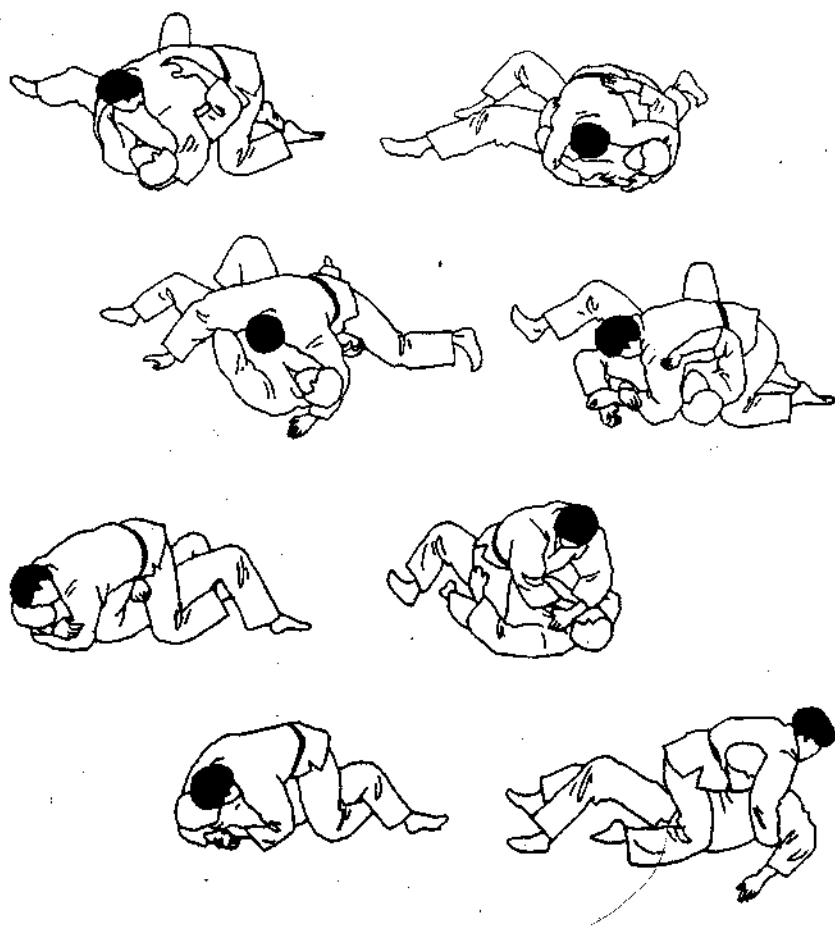


Рис. 199

5. Защита на три счета с использованием болевого приема

Партнеры плавно переходят от защиты к нападению, и от нападения — к защите. Главное — чтобы приемы демонстрировались по принципу «раз — два — три»: парирование или блокировка атакующей руки — переход к захвату — проведение болевого приема. При этом партнеры все время меняются ролями, атакуя и защищаясь по очереди.

Пример 1

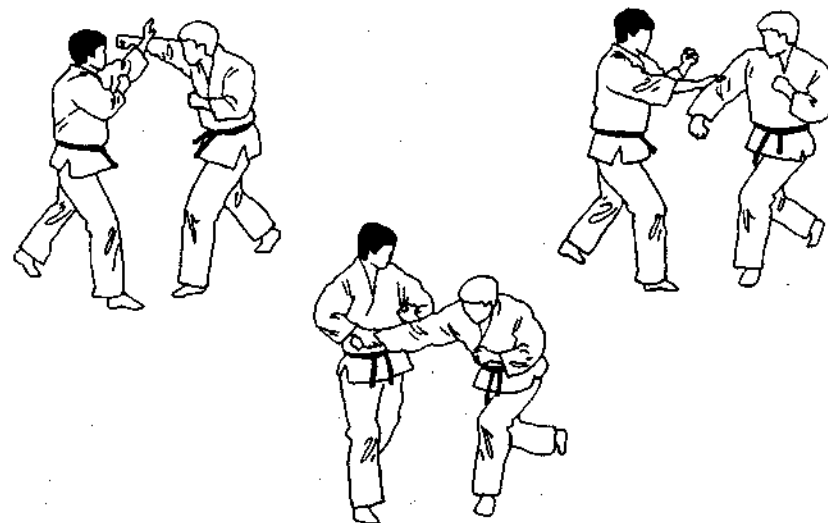


Рис. 200

Пример 2

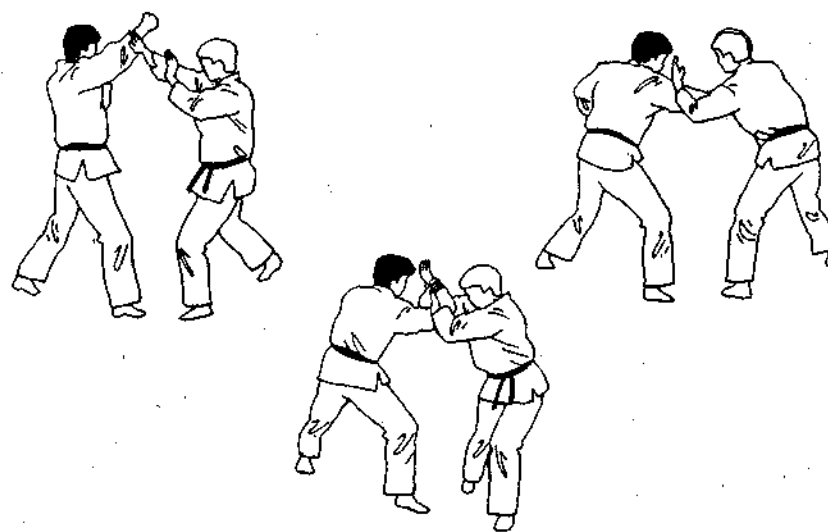


Рис. 201

Пример 2

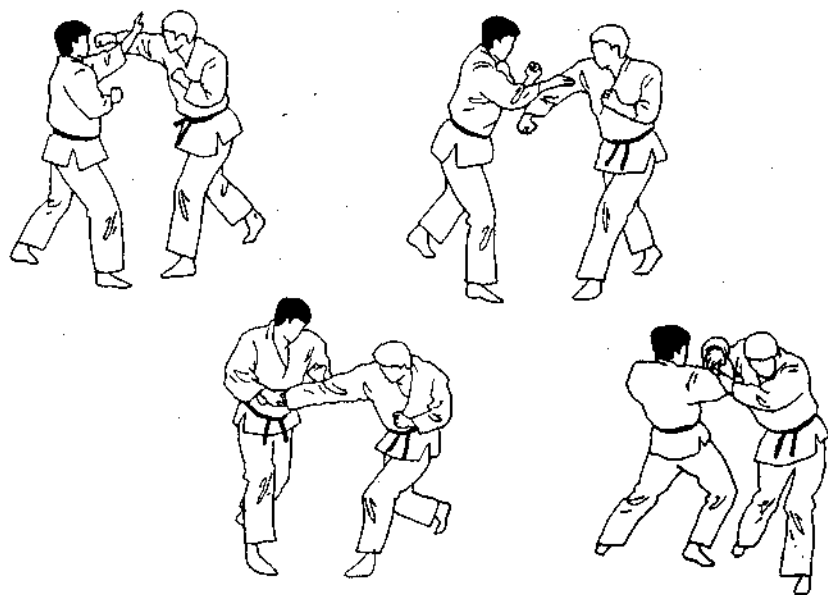


Рис. 202

Пример 3

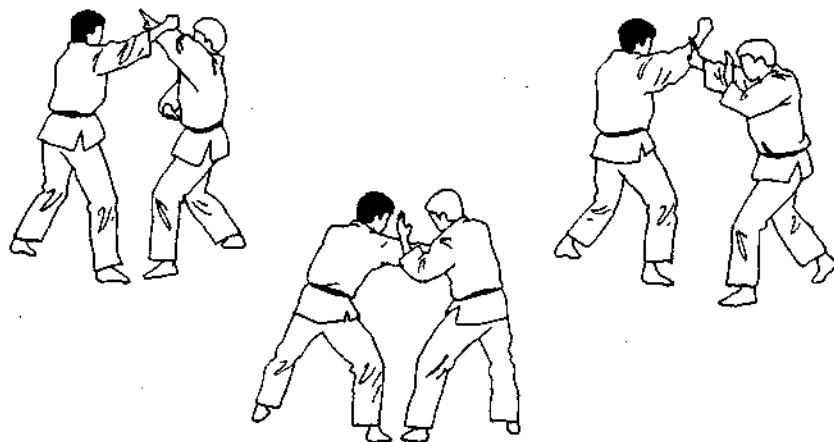


Рис. 203

6. Демонстрация различных приемов

Каждый такой прием следует демонстрировать в комбинации с другими приемами. В частности так, как это показано на приведенных здесь рисунках.

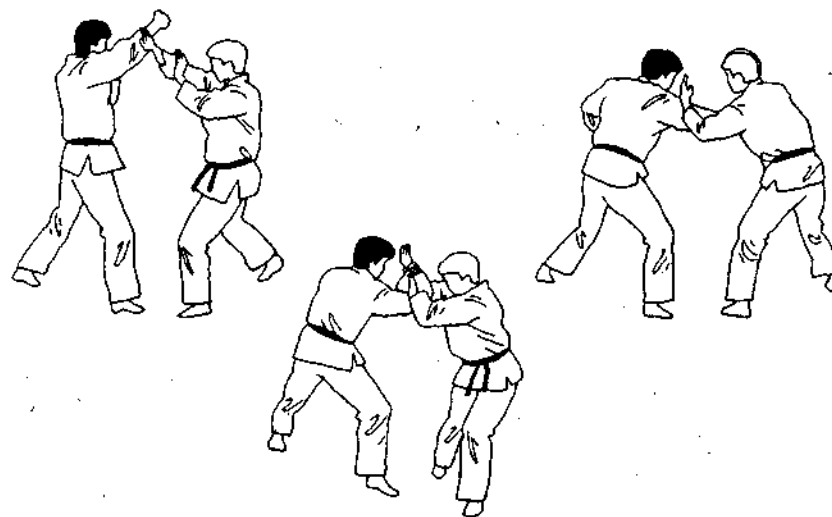


Рис. 204

1. Удэр пальцами открытой руки

Укэ наносит удар в лицо тори сжатыми вместе, напряженными, слегка согнутыми пальцами. Основная цель — глаза. В Азии такой удар обычно называют ударом «лапы тигра» либо «медведя».



Рис. 205

2. Удар ладонями по ушам

Такой удар следует проводить ладонями, немного согнутыми подобно чашкам, обязательно по обоим ушам противника. В результате резкого сильного удара он испытывает острую боль и на некоторое время теряет ориентацию в пространстве. Иногда в результате такого удара лопаются барабанные перепонки.



Рис. 206

Пример. Тори атакует боковым ударом ноги в корпус. Укэ шагом вперед уходит от удара и одновременно предплечьем отбивает ногу тори, в результате чего тот поворачивается спиной к укэ. Используя эту позицию, укэ бьет ладонями по ушным раковинам тори. После удара он проводит захват за голову и рывком на себя бросает тори спиной на пол. Завершает комбинацию болевой прием на шейные позвонки.

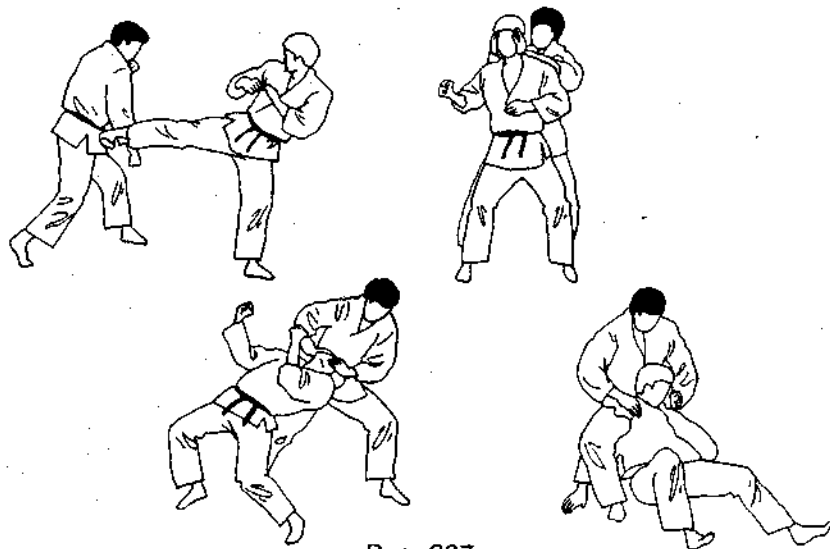


Рис. 207

3. Удар головой

Удар можно производить как лбом, так и затылком, из разных положений, в разные стороны. Демонстрируя удары головой на экзамене, следует лишь обозначать их.

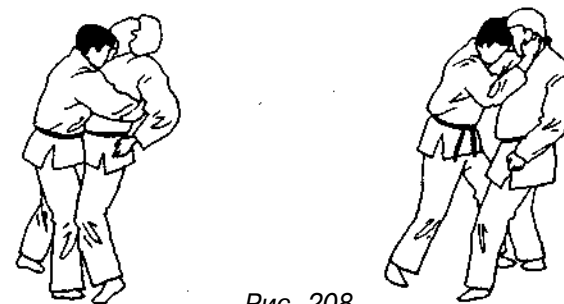


Рис. 208

Пример. Тори атакует ударом правой руки в голову. Укэ парирует его встречным ударом левого предплечья (или ребра ладони). Затем правой рукой он захватывает шею тори и с рывком его на себя бьет в лицо тори своим лбом. Цель — нос. Не отпуская захват, укэ бьет коленом в солнечное сплетение и завершает комбинацию ударом локтем по спине, заставляя тори упасть лицом вниз.

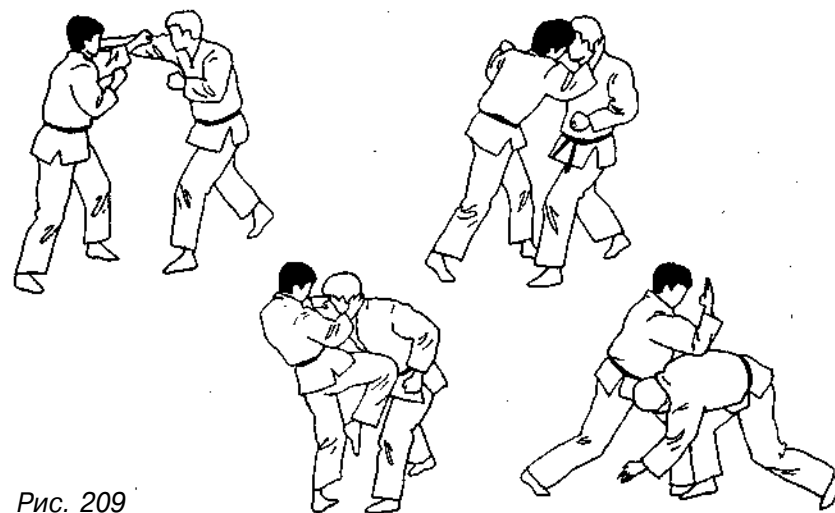


Рис. 209

4. Круговой удар стопой (Mawashi-geri)

Поднятую вверх ногу, согнутую в колене, надо хлестом направить в цель. Ударной зоной является подъем стопы либо участок ниже пальцев, отогнутых на себя. Такой удар на экзамене, как правило, наносят в голову тори, но в любом случае не ниже пояса. В момент удара пятка опорной ноги поворачивается в сторону противника.

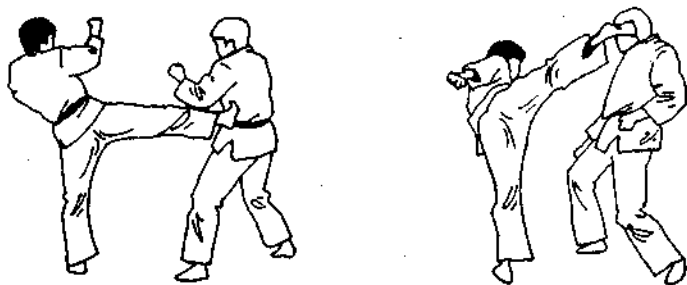


Рис. 210

Пример. Тори атакует захватом укэ за руку. Укэ в свою очередь захватывает атакующую руку тори и наносит ему удар стопой в колено или в бедро, не позволяя применить следующий прием и освобождаясь от захвата. Затем укэ бьет кулаком (или основанием ладони) в лицо тори, после чего наносит ему круговой удар ногой по верхнему или среднему уровню.



Рис. 211

5. Болевой захват головы

Применяется для контроля тори после броска или удара, в позиции, когда тот находится на коленях, а укэ зашел к нему за спину. Сложив обе руки в замок, укэ захватывает голову тори согнутой в локте рукой и сильно прижимает его к себе, одновременно повернув голову тори в сторону. При этом одной ногой он стоит на ноге тори, не позволяя тому повернуть корпус в ту сторону, куда вывернута голова.



Рис. 212

Пример. Тори атакует захватом руки укэ. Укэ перехватывает атакующую руку и рывком в сторону заставляет тори потерять равновесие. В тот же момент он заходит к нему сзади, захватывает согнутой рукой за горло, затем делает шаг назад, сажает тори на пол и проводит захват за голову.

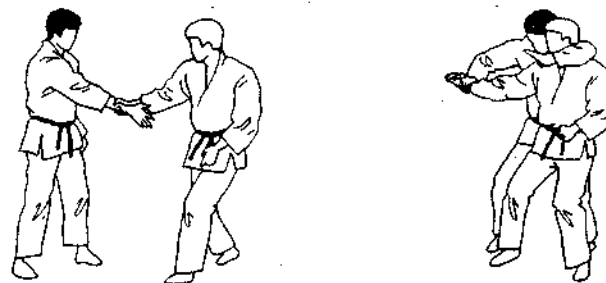


Рис. 213а



Рис. 213б

6. Удушение руками

В ответ на удар тори, укэ в момент блокировки или парирования занимает положение, удобное для проведения удушения.

Проведя удушение, укэ сажает его на пол и контролирует движения.

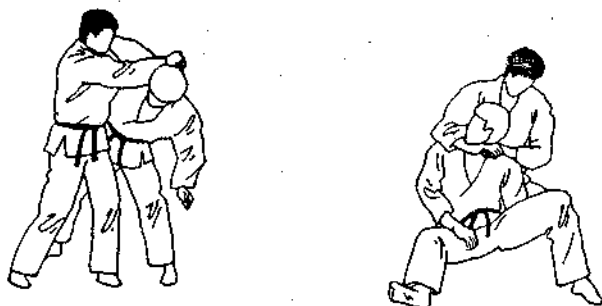


Рис. 214

Пример 1

Тори атакует спереди захватом руками за корпус под руки укэ. Укэ в ответ бьет ладонями по ушам (либо большими пальцами обеих рук давит на глаза тори), заставляя ослабить захват.

Потом, захватив тори за воротник, он костяшками пальцев, сложенных в кулаки, проводит удушение тори. Затем укэ наносит удар коленом в пах и бросает тори на пол.



Рис. 215

Пример 2

Тори атакует ударом правого кулака в лицо. Укэ уходит с линии атаки шагом вперед с поворотом корпуса в сторону удара и блокировкой предплечьями. Далее он левым предплечьем отводит бьющую руку вниз, а правой ладонью бьет в нос (либо кончиками пальцев по глазам), заставляя тори откинуть голову назад.

После этого правой рукой укэ захватывает горло тори и заходит к нему за спину, проводя удушение. Чтобы тори не мог отклонять голову еще дальше, укэ упирается в нее своей головой.

Проведя удушение, укэ бросает тори на пол и добивает его рукой или ногой.

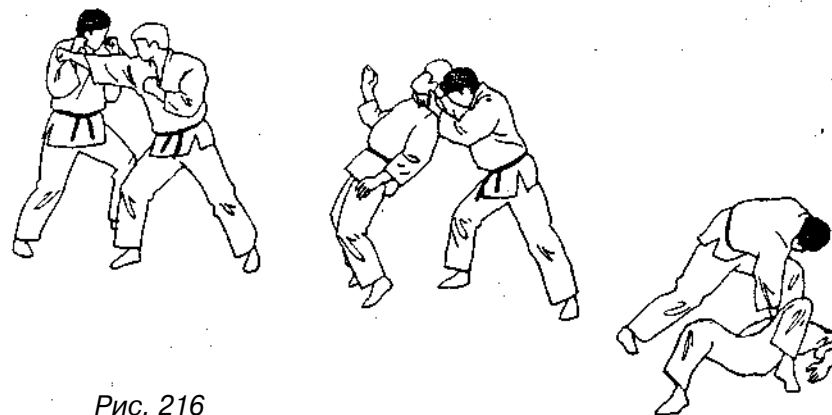


Рис. 216

7. Транспортировка с удушением (Ura-kubi-gatame)

Прием выполняется захватом шеи тори согнутым в локтевом суставе предплечьем укэ в районе кадька, с упором на спину. Тори оказывается отклоненным назад, с перекрытым доступом воздуха. Он едва касается пола ногами и полностью лишен возможности сопротивляться.



Рис. 217

Пример. Тори атакует ударом палкой сверху. Укэ, отводя удар левой рукой от себя вправо — вниз, уходит влево с линии атаки, при этом сжатыми вместе пальцами правой руки он бьет в горло тори, заставляя его запрокинуть голову назад. После удара укэ с шагом вперед захватывает тори согнутым в локте предплечьем за шею и взваливает его себе на спину.

Оттащив тори на несколько шагов, укэ бросает его спиной на пол и завершает комбинацию ударом ноги по лежащему тори.

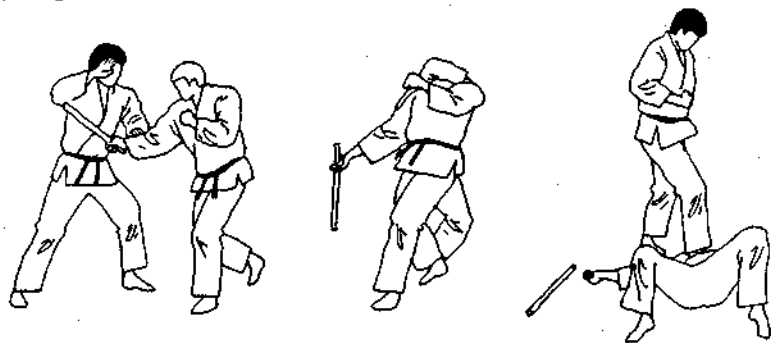


Рис. 218

8. Выламывание пальцев (Yubi-kansetsu)

Суть приема в том, чтобы один или несколько пальцев руки отгибать в направлении, противоположном естественному

сгибу сустава, что вызывает сильную боль и (или) перелом. Он весьма эффективен в качестве средства освобождения от захватов. Укэ фиксирует руку тори одной своей рукой, а другой производит болевой прием на палец (пальцы).

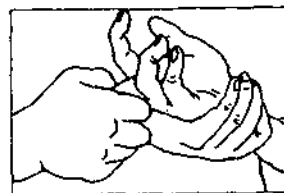


Рис. 219

Пример. Тори атакует сзади захватом за корпус. Укэ захватывает один или два пальца тори и резким движением выламывает их, освобождаясь от захвата и переходя в позицию, удобную для удара ступней в солнечное сплетение тори.

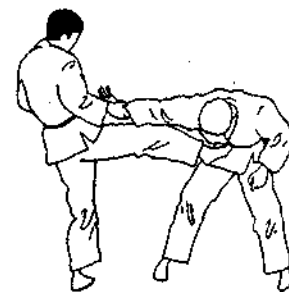
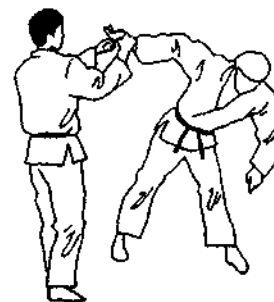
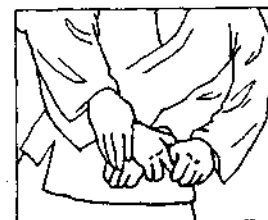


Рис. 220

9. Болевые приемы на суставы ноги (Ashi-garami)

Речь идет о болевом воздействии на суставы ступни, колена или бедра тори в качестве одного из элементов связи приемов.

Пример 1

Тори атакует захватом руки. Укэ освобождается от захвата, поворачивая свою кисть в сторону большого пальца и сам переходит на захват его предплечья и плеча. После этого рывком на себя он наклоняет тори в свою сторону и наносит ему удар коленом в живот, заставляя еще больше согнуться.

Потом укэ, делая шаг в сторону, заходит за спину тори, захватывает руками его ноги и рывком на себя, помогая плечом, проводит бросок. После падения он захватывает одну ногу и выполняет болевой прием на какой-либо из ее суставов, полностью контролируя тори.

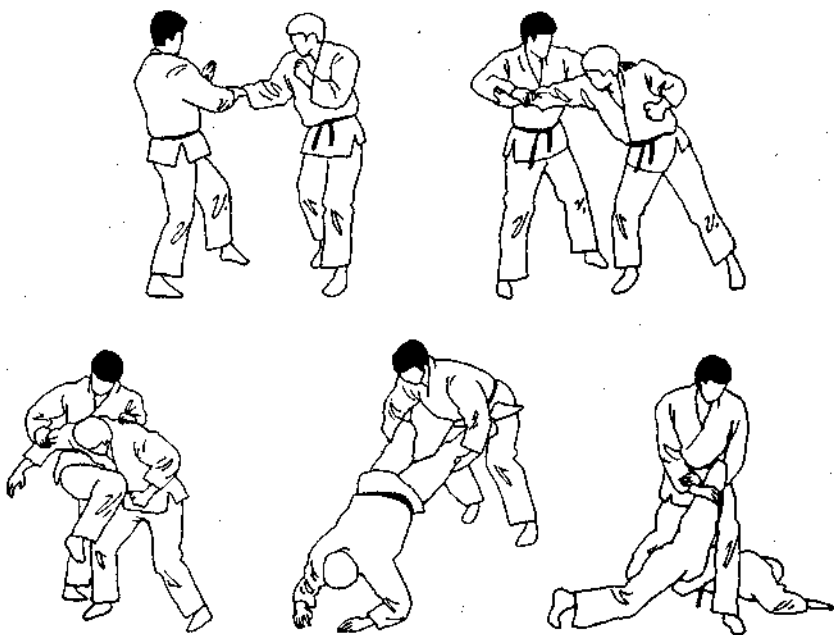


Рис. 221

Пример 2

Тори атакует сзади захватом за шею. Укэ прижимает подбородок к груди и одной рукой фиксирует руку тори, не позволяя ему провести удушение, одновременно он немного приседает и делает шаг в сторону, после чего наносит удар кулаком в половые органы тори, заставляя его отпустить захват.

Затем укэ наклоняется вперед, захватывает ногу тори и тянет ее вперед, заставляя тори упасть на спину. Далее укэ проводит болевой прием на сустав ступни, под воздействием которого тори переворачивается на живот.

После этого укэ кладет свою голень под колено тори и садится сверху на его согнутую ногу, тем самым полностью контролируя движения тори.

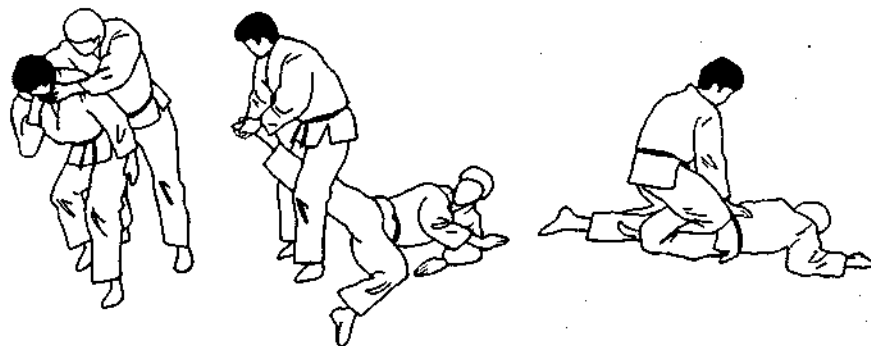


Рис. 222

10. Болевые приемы на предплечье (Ude-garami)

Имеются в виду болевые приемы на локтевой и плечевой сустав, которые демонстрируются в стойке и в положении лежа.

Пример 1

Тори атакует захватом за плечо укэ. Укэ, зафиксировав руку тори на своем плече, бьет ступней по его колену. После этого, поворачивая руку тори, укэ захватывает его еще и за локоть и проводит болевой прием на локтевой сустав, заставляя тори наклониться вперед.

В результате тори все больше наклоняется вперед, пока не ляжет на пол. Зафиксировав тори на полу посредством колена, укэ контролирует его с помощью болевого приема на суставы руки.

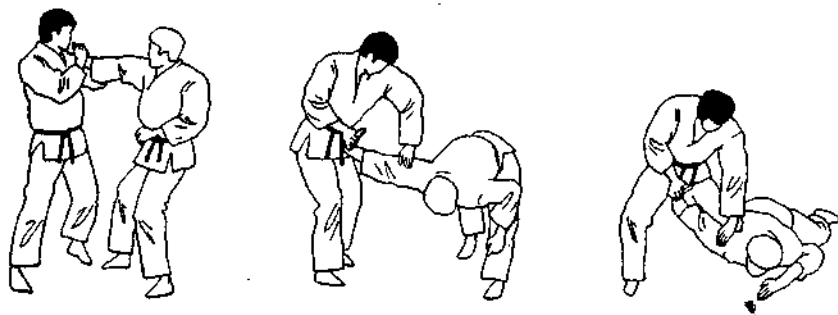


Рис. 226

Пример 2

Тори атакует захватом двумя руками одежды на груди укэ. Укэ фиксирует одну руку тори у себя на груди и бьет ступней по колену (или по стопе) тори, заставляя его ослабить либо отпустить захват.

После этого укэ выкручивает руку тори в лучезапястном суставе, сгибает ее до упора и проводит болевой прием на локтевой сустав, ставя тори на колени. В завершение укэ бьет коленом ему в лицо.



Рис. 227

Пример 3

Тори атакует сзади захватом за шею двумя руками. Укэ упирает подбородок в грудь и фиксирует одну руку тори, после чего бьет локтем по ребрам или в солнечное сплетение тори, заставляя его ослабить захват. После этого укэ, захватив тори за плечо, бросает его через себя. В завершение укэ проводит болевой прием на руку, с помощью которого контролирует тори.

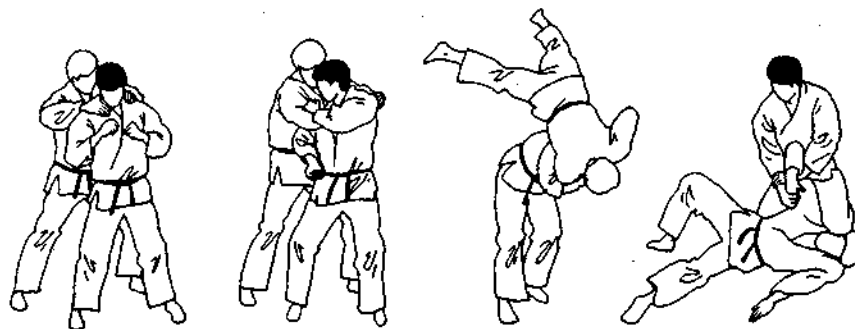


Рис. 228

12. Бросок захватом обеих ног (Rui-ashi-dori, Ura-rui-ashi-dori)

Выполняется путем сочетания двух действий: упора плечом в бедро тори и рывка его ног на себя обеими руками. Бросок можно производить спереди и сзади тори. После падения тори обычно укэ применяет болевые приемы на суставы ног либо удерживает его одним из описанных выше способов.



Рис. 229

Пример 1

Тори атакует спереди захватом за волосы на голове, пытается согнуть укэ вперед. Укэ движется вперед, следуя движению руки тори, одновременно он наносит удар ему в лицо, заставляя ослабить или отпустить захват. Затем укэ захватывает руками обе ноги тори и рывком на себя, помогая плечом, бросает его на пол. Отпустив одну ногу, он проводит болевой прием на суставы другой ноги.



Рис. 230

Пример 2

Тори атакует сзади захватом за волосы на голове, пытается отклонить укэ назад. Укэ, следуя усилию руки тори, ставит правую ногу за его левую ногу и одновременно бьет кулаком по гениталиям. После этого укэ захватывает тори за ноги под колени и рывком вдоль себя бросает его на пол.



Рис. 231

Вариант: Бросок захватом обеих ног сбоку (Sukui-nage)

Такой бросок удобно проводить тогда, когда укэ находится сбоку и немного сзади тори. Укэ дергает тори за обе ноги вперед и Одновременно толкает его плечом назад. В результате тори падает на спину.

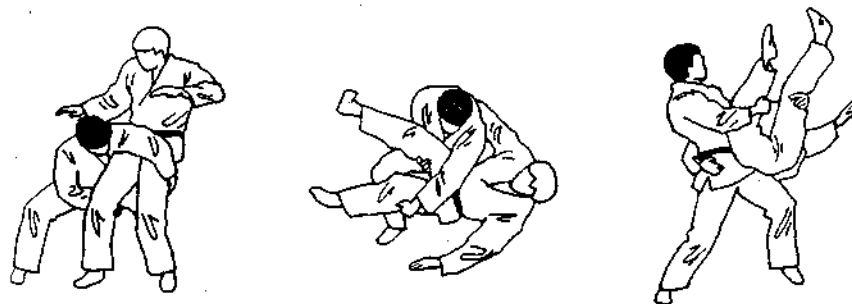


Рис. 232

13. Броски в падении (Sutemi-waza)

Такие броски предполагают падение на пол вместе с тори. Их применяют тогда, когда таким способом можно поставить противника в невыгодную для него ситуацию, или же в случае потери равновесия вследствие приема противника.

Пример. Тори атакует ударом руками по ушам. Укэ блокирует этот удар предплечьями и делает небольшой шаг навстречу тори. Сразу после блокировки он захватывает обеими руками одежду на груди тори или его рукав. Затем присе-



Рис. 233

дает, упирается одной ногой в живот тори и падает на спину, увлекая тори за собой и отрывая его от земли. С помощью ноги, используемой в качестве рычага, укэ бросает тори через себя. Посредством кувырка через голову укэ выходит в стойку и добивает ногой лежащего тори (либо из позиции лежа наносит ему несколько ударов кулаком в лицо).

14. Защита от атаки палкой

Укэ демонстрирует защиту от различных ударов палкой с обязательным захватом атакующей руки и разоружением противника. Разоружение должно происходить с помощью соответствующего приема (например, болевого приема на локоть), просто вырвать палку из руки тори недостаточно.

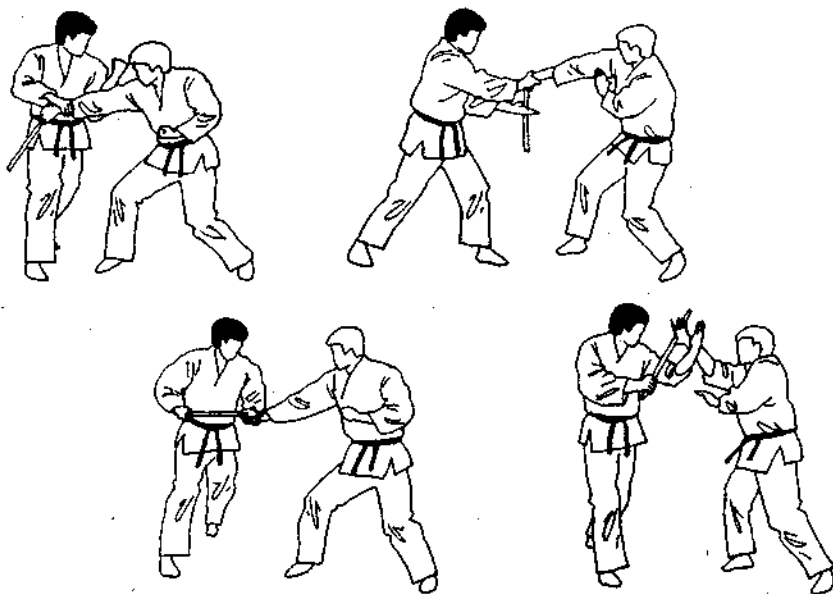


Рис. 234

Атака 1

Тори атакует палкой сбоку сверху. Укэ уходит с траектории удара, делая шаг вперед с поворотом корпуса влево. Одновременно левой рукой он блокирует атакующую руку и

захватывает ее. Правым локтем укэ бьет в лицо тори. После этого укэ без особого сопротивления тори проводит болевой прием на лучезапястный сустав, отбирая палку, и в завершение бьет ступней в живот тори.

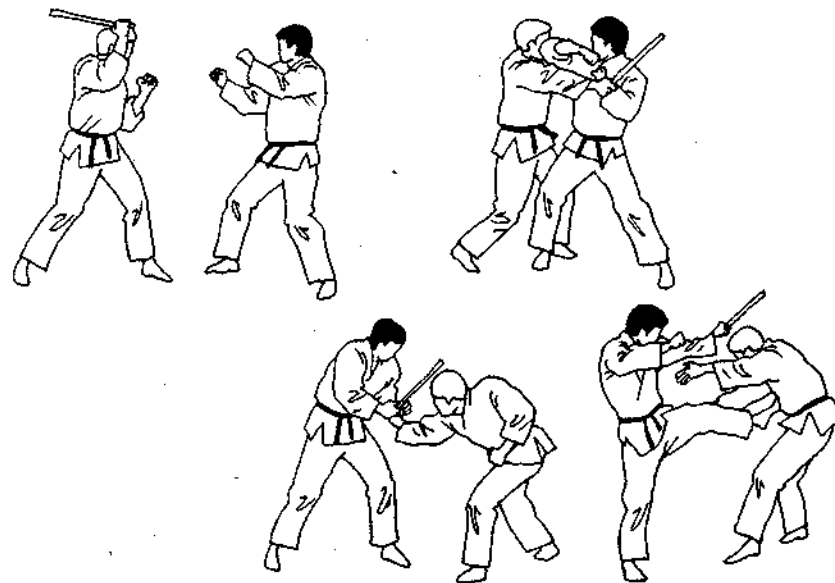


Рис. 235

Атака 2



Рис. 236

Тори атакует палкой изнутри сверху. Укэ блокирует атакующую руку предплечьями и с блокировки переходит на удар

«вилкой» руки (т.е. внешней частью ладони между большим и указательным пальцами) в горло тори. Затем он сжимает пальцами его кадык и отклоняет голову назад, вследствие чего тори падает на спину. После падения укэ коленом фиксирует шею тори и проводит болевой прием на его руку.

Атака 3

Тори атакует ударом палки сбоку по корпусу. Укэ с шагом вперед блокирует предплечьями атакующую руку и захватывает ее под мышку. Затем он давит предплечьем на локтевой сустав захваченной руки, а другой рукой упирается в плечо тори, выполняя таким образом болевой прием. Тори встает на носки, теряя устойчивость, тогда укэ проводит подсечку, заставляя тори упасть на спину. После этого, зафиксировав тори коленями, укэ проводит болевой прием на его локоть.

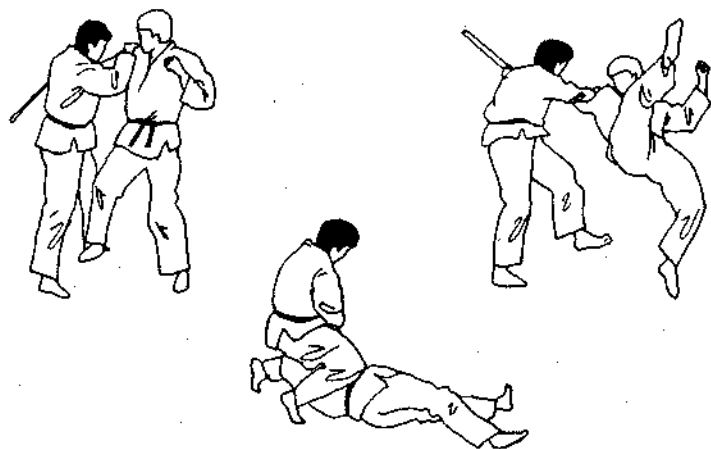


Рис. 237

Атака 4

Тори атакует ударом палки изнутри по корпусу. Укэ блокирует удар предплечьями и после этого захватывает тори локтем за шею. Взяв руки в замок, укэ проводит удушение, отклоняя тори назад до тех пор, пока он не упадет на спину и добивает ударом ноги.



Рис. 238

Атака 5

Тори атакует тычком палки в живот. Укэ уходит с траектории удара шагом вперед с поворотом корпуса вправо. Одновременно он правой рукой захватывает палку, а ребром левой ладони бьет по запястью тори. На отмашке тем же ребром ладони он бьет в горло тори и одновременно вырывает палку у него из руки. В завершение укэ этой палкой наносит удар в лицо тори.

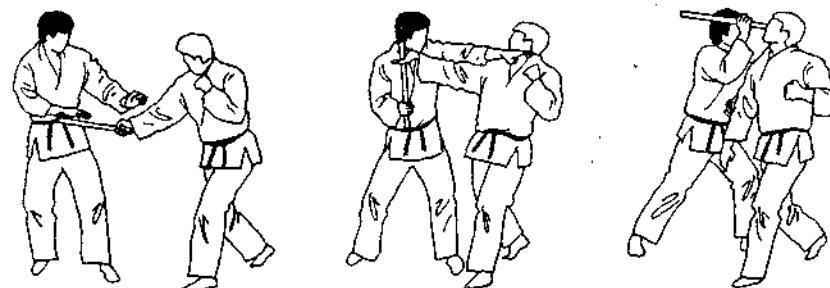


Рис. 239

Атака 6

Тори атакует ударом палки сверху по центру. Укэ левой рукой отводит наружу от себя атакующую руку, поворачивается к нему спиной, делает захват для броска через плечо и выполняет бросок, после чего проводит болевой прием на руку, контролируя тори.



Рис. 240

Атака 7

Тори атакует ударом палки сбоку по нижнему уровню. Укэ блокирует атакующую руку ударом правого локтя, а левой рукой захватывает кисть тори. Затем он наносит удар ребром ладони сбоку по шее тори, после чего проводит болевой прием на локтевой сустав. Тори бросает палку и наклоняется вперед. В завершение укэ бьет пяткой ему в лицо.

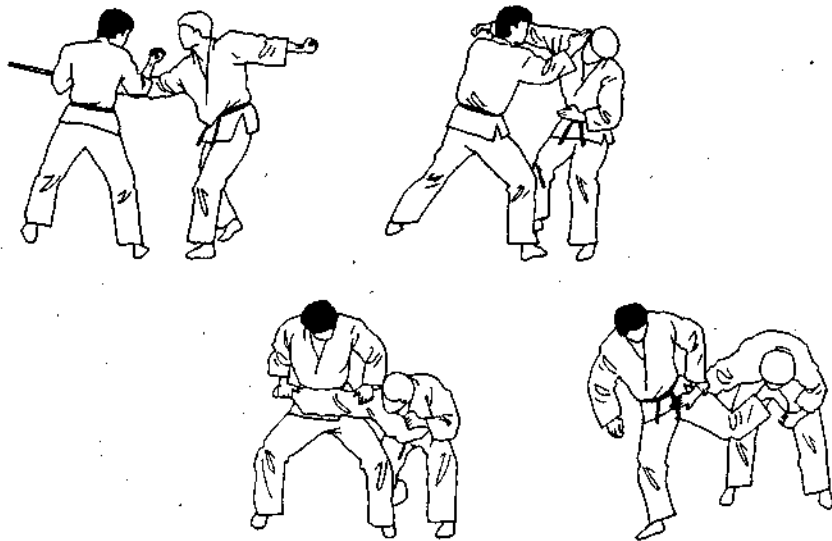


Рис. 241

Атака 8

Тори атакует ударом палкой изнутри по нижнему уровню. Укэ шагом вперед с поворотом уходит от удара. Затем он захватывает атакующую руку тори и выполняет болевой прием на плечевой сустав, заставляя тори отклоняться назад вплоть до падения на пол. Завершает связку удар ноги по лежащему тори.



Рис. 242

Атака 9

Тори атакует ударом палки сверху по центру. Укэ делает шаг вперед с поворотом вправо и блокирует удар предплечьем, а левой рукой захватывает локоть. Затем он ведет руку тори по дуге вниз и своим плечом давит на его плечо, проводя болевой прием на локтевой сустав. Тори бросает палку и подчиняется действиям укэ.

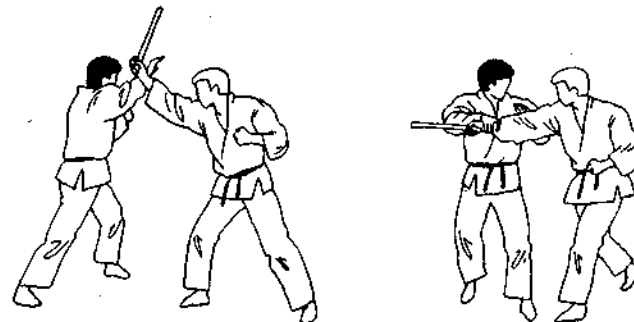


Рис. 243а

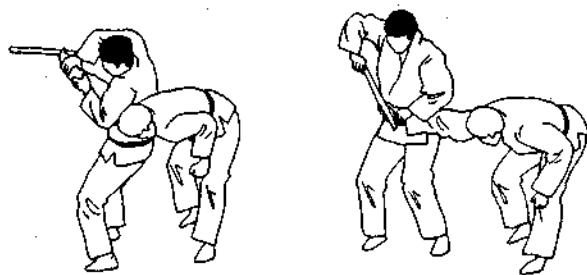


Рис. 2436

Атака 10

Тори атакует ударом палки сбоку сверху. Укэ блокирует атакующую руку предплечьями, затем левой рукой захватывает запястье тори, а основанием правой ладони бьет его в солнечное сплетение. После этого укэ падает на спину и бросает тори через себя упором ноги в живот.

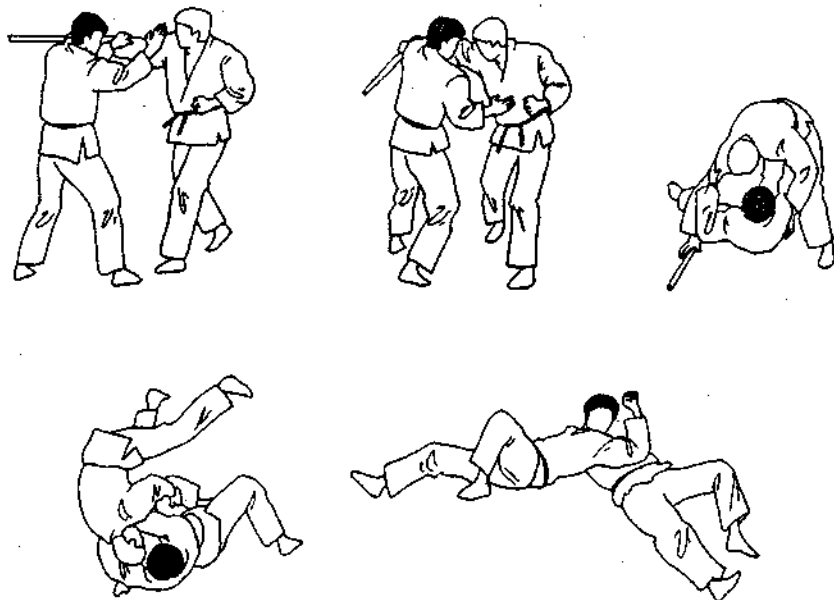


Рис. 244

15. Защита от атаки ножом

Укэ демонстрирует защиту от различных ударов ножом с обязательным применением контрприема, не позволяющего тори продолжить атаку, а также с захватом атакующей руки и разоружением противника. Далее приведены примеры оборонительных действий от различных атак ножом.

Пример 1

Тори бьет ножом в шею слева сбоку. Укэ блокирует удар левым предплечьем и захватывает руку тори за предплечье, а пальцами правой руки бьет ему по глазам. Затем он проводит болевой прием на локоть захваченной руки, заставляя тори бросить нож. В завершение укэ бьет тори коленом в живот.

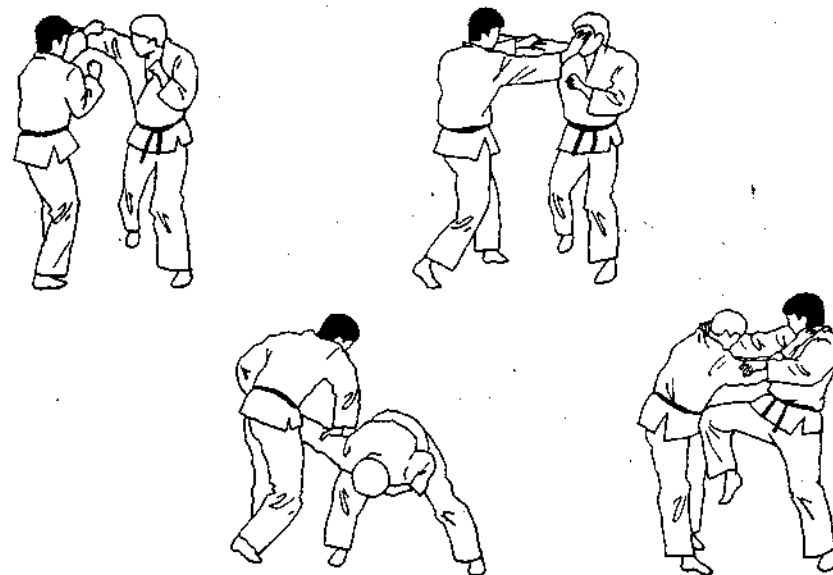


Рис. 245

Пример 2

Тори бьет ножом в шею слева сбоку. Укэ блокирует удар левым предплечьем и захватывает руку тори за предплечье, а пальцами правой руки бьет ему по глазам. Затем он захваты-

вает вооруженную руку тори двумя руками, поднимает ее вверх и выворачивает на болевой прием, заставляя тори бросить нож.

После этого укэ наносит удар стопой по колену тори, заставляя его упасть на пол.

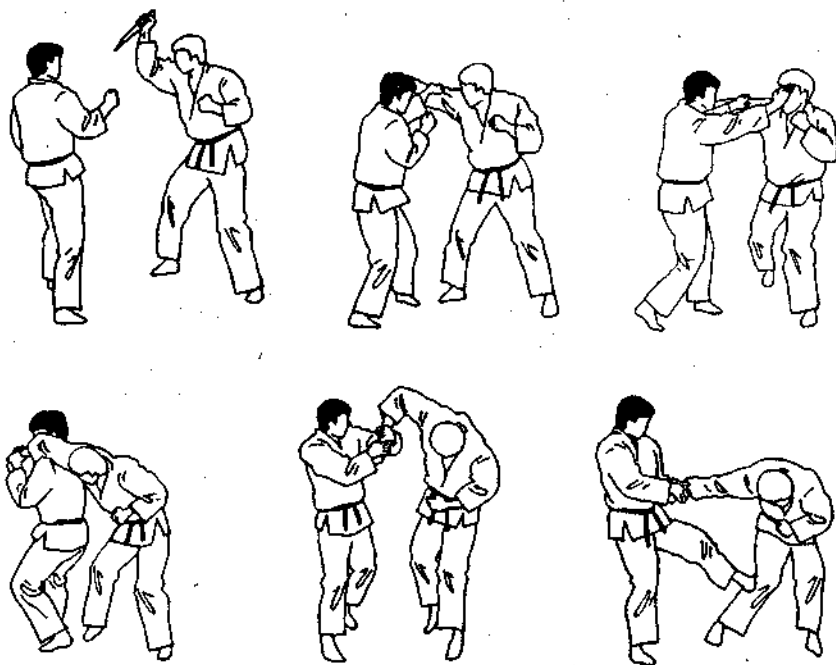


Рис. 246

Пример 3

Тори бьет ножом в шею изнутри обратным хватом. Укэ блокирует его руку предплечьями, причем левой рукой он бьет по локтю тори, а правой рукой захватывая руку тори в лучезапястном суставе.

Затем укэ бьет коленом в живот тори, заставляя его бросить нож. Если тот не выпустил нож, укэ проводит болевой прием на локтевой сустав. Согнув тори вперед, укэ завершает связку ударом колена ему в лицо.

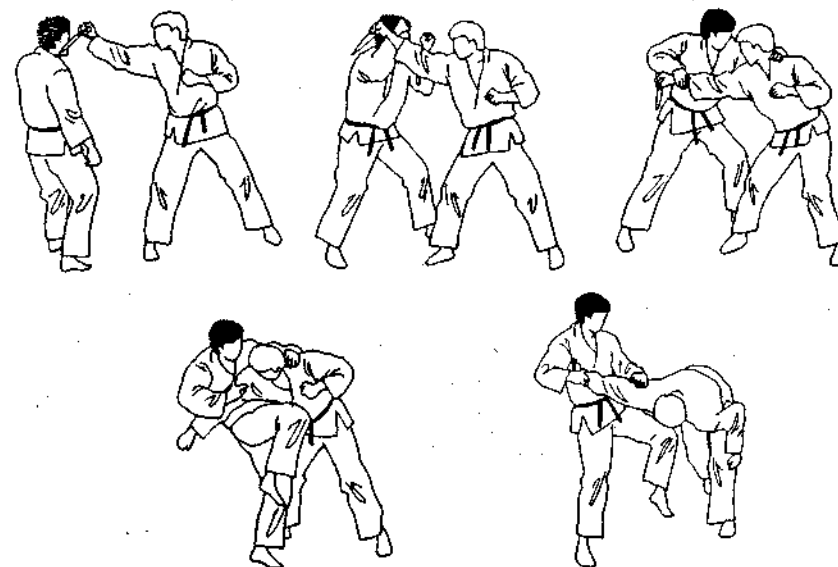


Рис. 247

Пример 4

Тори бьет ножом в шею изнутри обратным хватом. Укэ блокирует удар предплечьями, одновременно захватывая вооруженную руку за запястье.

После этого укэ наносит удар левым локтем в лицо тори и проводит болевой прием на локтевой сустав, заставляя тори бросить нож.

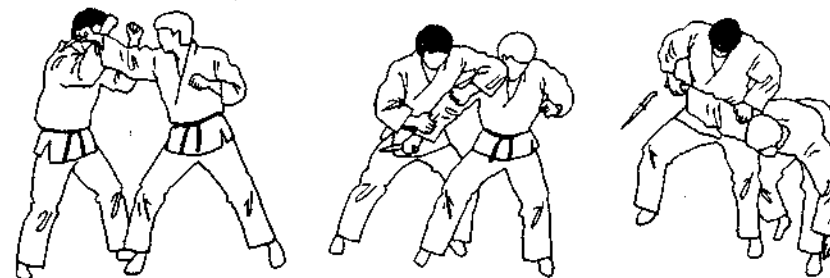


Рис. 248

Пример 5

Тори бьет ножом прямо в живот. Укэ уходит с траектории удара шагом в сторону с поворотом внутрь и отбивает вооруженную руку своей левой ладонью, захватывая после блока левой рукой предплечье тори, а ребром правой ладони сильно бьет по кулаку тори, в котором зажат нож. Тори бросает нож, после чего укэ захватывает его шею согнутой в локте рукой и с шагом вперед заходит ему за спину. После этого он бросает тори задней подножкой либо броском через бедро.

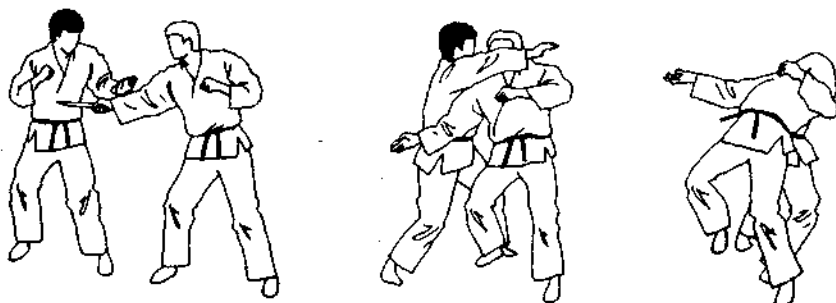


Рис. 249

Пример 6

Тори бьет ножом прямо в живот. Укэ уходит с траектории удара шагом в сторону с поворотом внутрь и захватывает вооруженную руку правой рукой за запястье, а левым кулаком бьет наотмашь в лицо тори. Затем укэ выполняет болевой прием на кисть, заставляя тори бросить нож и упасть на пол.

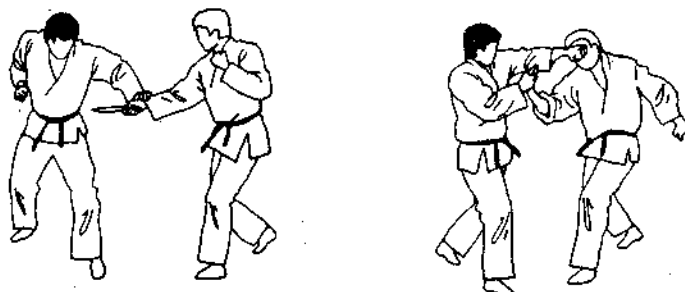


Рис. 250а

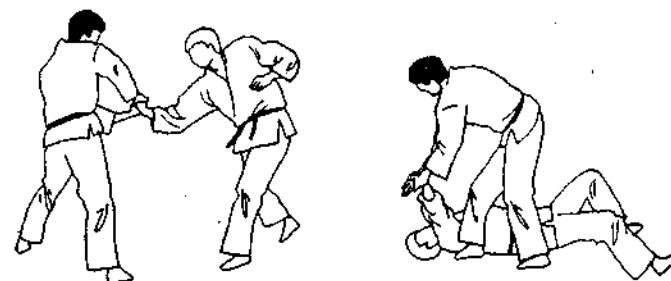


Рис. 250б

Пример 7

Тори бьет ножом в живот. Укэ уходит с траектории удара шагом в сторону с поворотом внутрь, одновременно блокируя и захватывая вооруженную руку. Затем он бьет левым кулаком наотмашь в лицо тори, после чего выполняет болевой прием на локтевой сустав, заставляя тори бросить нож. Укэ завершает связку ударом пятки в лицо согнувшегося тори.

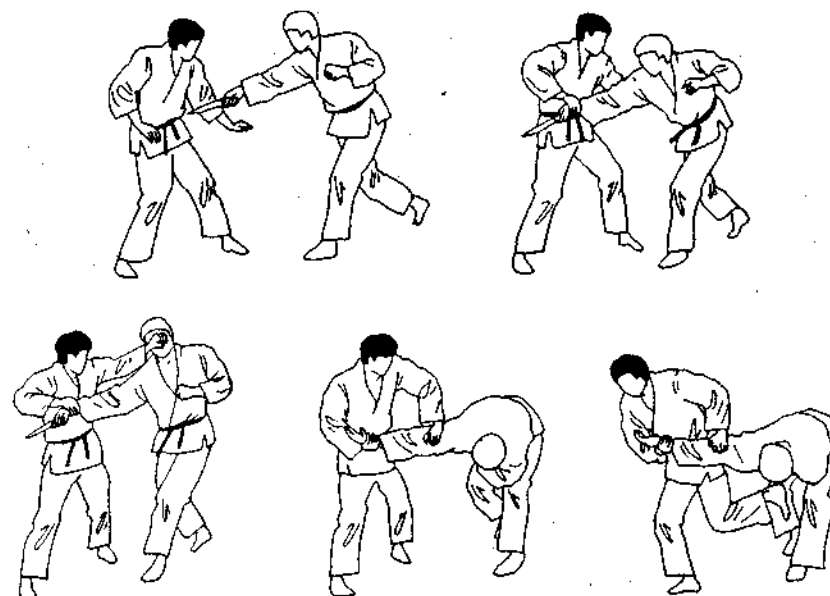


Рис. 251

16. Приемы защиты против атак без оружия

Укэ демонстрирует защиту от 10 атак, которые выбирает комиссия и сообщает ему непосредственно перед демонстрацией. Это защита от пяти атак тори с захватом и от пяти атак без захвата. Далее мы даем несколько примеров.

Освобождение от захватов

Пример 1

Тори атакует захватом за одежду на груди левой рукой и хлещущим ударом открытой правой рукой в лицо. Укэ фиксирует руку, захватившую куртку, а левым предплечьем отбивает удар.

Затем с шагом назад он проводит болевой прием на левую руку тори в лучезапястном и локтевом суставах. От боли тори опускается на колени; тогда укэ бьет коленом ему в лицо и бросает ничком на пол. После броска он осуществляет удержание лежа одним из приемов, описанных выше.

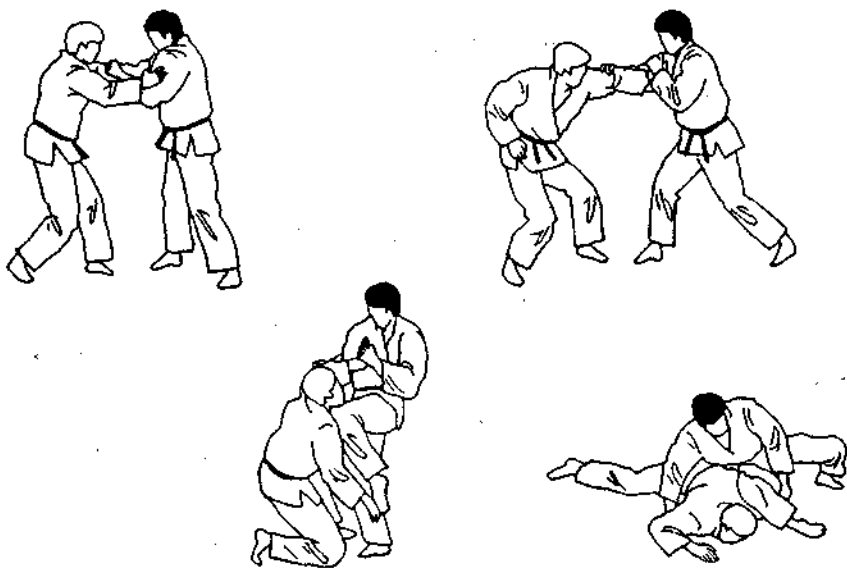


Рис. 252

Пример 2

Тори атакует захватом за шею сзади. Укэ упирает подбородок в грудь и фиксирует одну руку тори. Одновременно он наносит топчущий удар пяткой по ступне тори, заставляя ослабить захват. Затем, сделав шаг назад, он становится сбоку от тори, захватывает его ноги руками и, помогая себе плечом, бросает его на пол. В завершение связки укэ кулаком добивает лежащего тори.

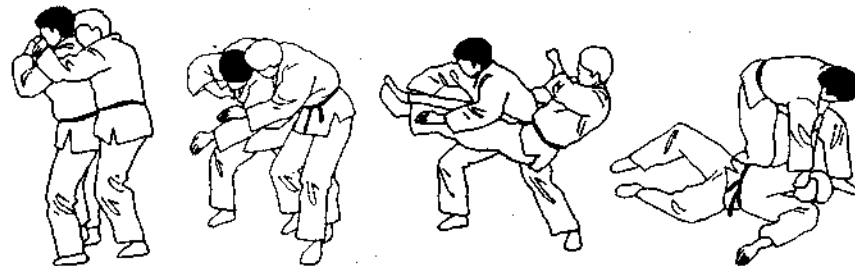


Рис. 253

Пример 3

Тори атакует захватом за корпус под руки укэ, Укэ бьет его ладонями по ушам, после чего тори отпускает захват. После этого укэ захватывает затылок и подбородок тори и выкручивает ему шею. Он падает на спину, а укэ в завершение связки кулаком добивает лежащего тори.

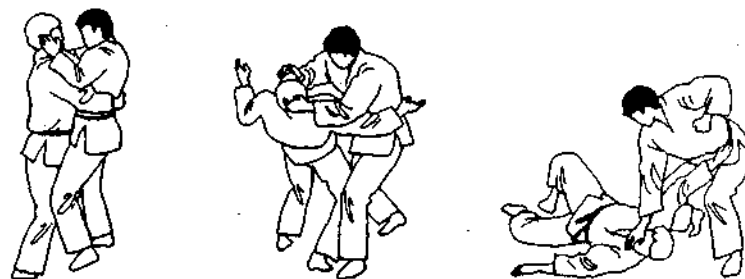


Рис. 254

Пример 4

Тори проводит удушение лежащего на спине укэ. Укэ, зафиксировав одну руку тори, бьет основанием ладони в челюсть тори, заставляя его ослабить захват. После этого он захватывает ногами голову тори и валит на пол, при этом захваченную руку он зажимает между своих ног. Далее укэ выполняет болевой прием на локтевой сустав тори.

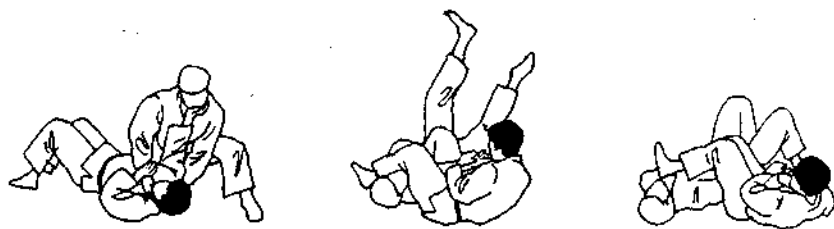


Рис. 255

Защита от атак без захвата

Пример 1

Тори атакует ударом ребра правой ладони по шее. Укэ блокирует левым предплечьем руку тори, переходит с блока на захват и наносит удар правым локтем в челюсть тори, лишая его ориентации и устойчивости. После этого укэ бросает тори на пол подсечкой и добивает его на полу ударом локтя в солнечное сплетение.

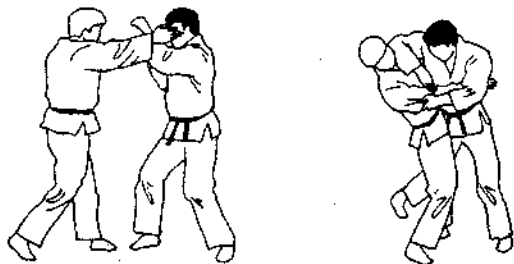


Рис. 256a

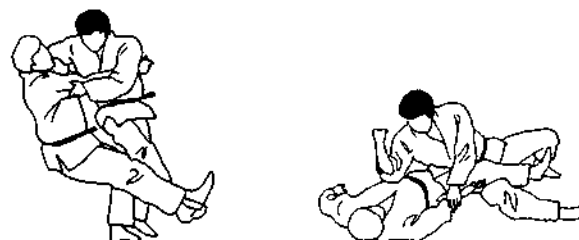


Рис. 256б

Пример 2

Тори атакует кулаком в голову. Укэ блокирует удар левым предплечьем и ударом ребра правой ладони в плечо тори. С блокировки он переходит на захват запястья тори левой рукой, тянет тори за руку на себя и бьет локтем ему в солнечное сплетение. Затем укэ наносит удар ступней в колено тори, заставляя его упасть на пол.



Рис. 257

Пример 3

Тори атакует ударом стопы в живот. Укэ отбивает предплечьем ногу тори вправо и одновременно шагом влево уходит с траектории атаки. Затем он бьет наотмашь тыльной стороной кулака в лицо тори, а после этого ступней ему в живот. После удара укэ захватывает тори и бросает его через себя в падении.

После падения укэ добивает тори рукой либо проводит удушение.

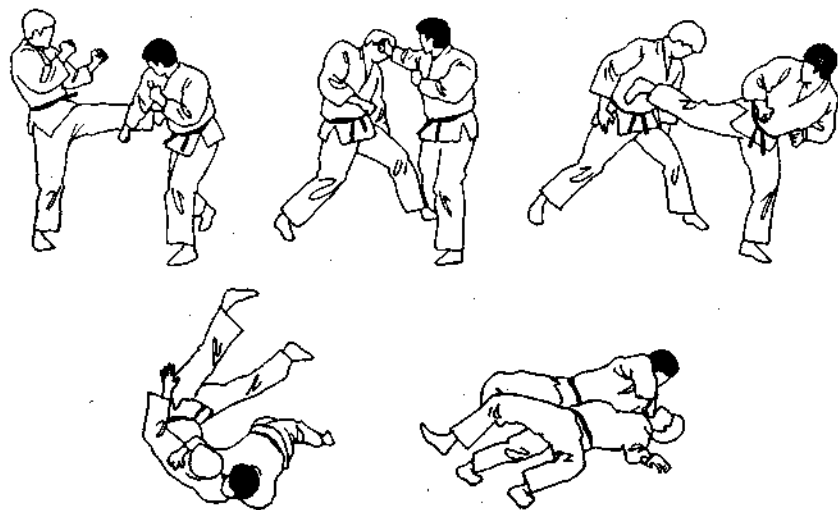


Рис. 258

Пример 4

Тори атакует ударом руками по ушам. Укэ блокирует удар выставленными предплечьями и основанием ладони бьет в лицо тори. От удара тори подает голову и корпус назад. Укэ наклоняется, захватывает руками обе ноги тори и рывком на себя бросает его на пол. После того, как тори упал на спину, укэ завершает связку топчущим ударом ступни в живот.



Рис. 259

17. Сохранение инициативы

Укэ должен сохранить свое превосходство после того, как его попытка проведения какого-то приема завершилась неудачей в результате контрприема тори. Иными словами, от одного приема укэ должен уметь мгновенно переходить к другому, в любом случае доводя свою атаку до конца. Например, уметь вместо заблокированного удара кулаком в голову применить удар локтем.

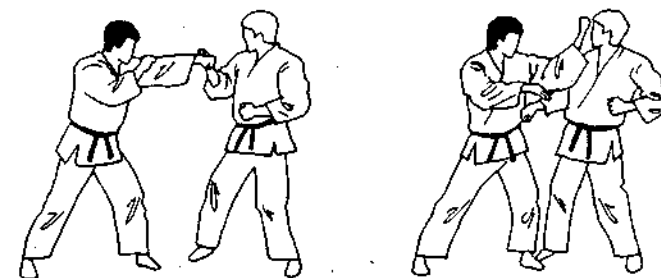
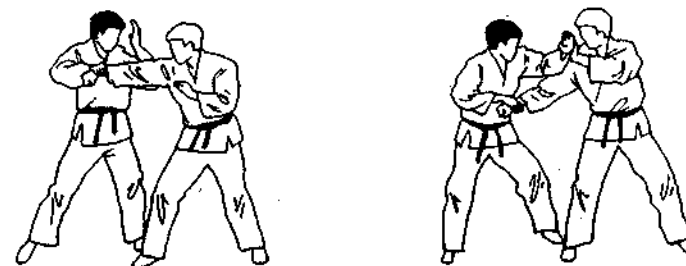


Рис. 260

Эта часть экзамена выглядит следующим образом.

Во-первых, укэ демонстрирует не менее трех болевых приемов, завершающихся неудачей (по договоренности с тори) и с каждого из них он переходит на другой болевой прием.

Пример 1

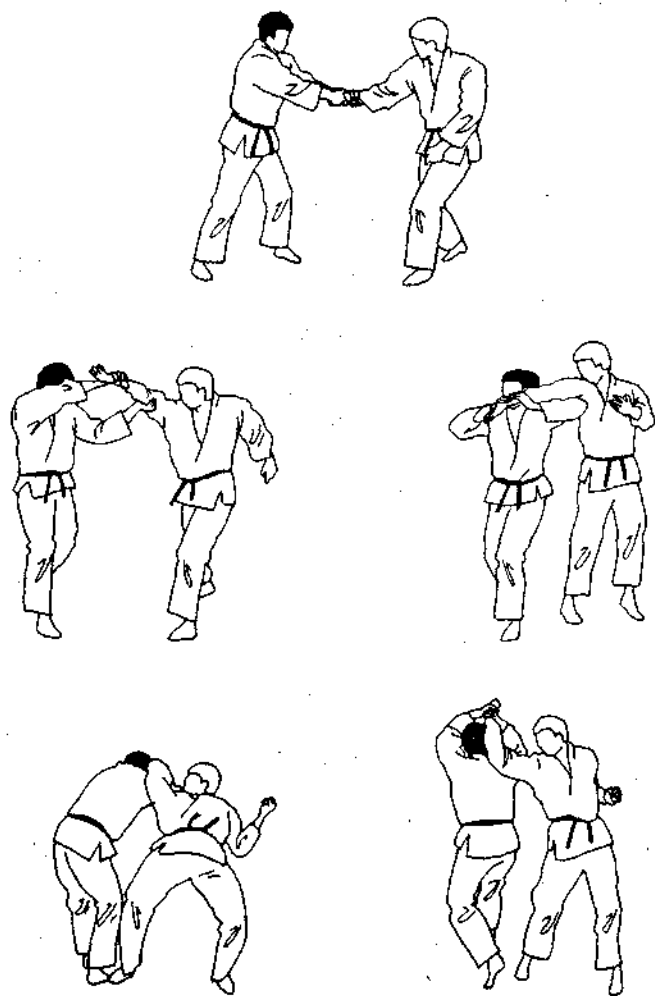


Рис. 261

Пример 2

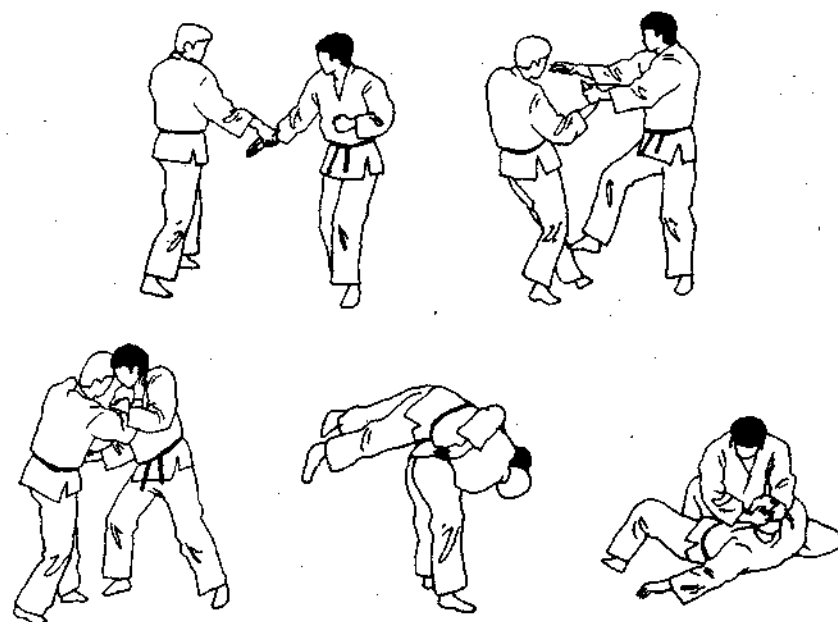


Рис. 262

Пример 3

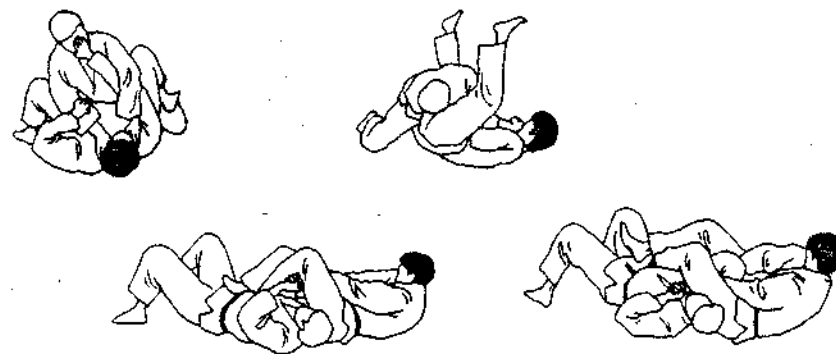


Рис. 263

Во-вторых, то же самое укэ демонстрирует на примере бросков.

Пример 1

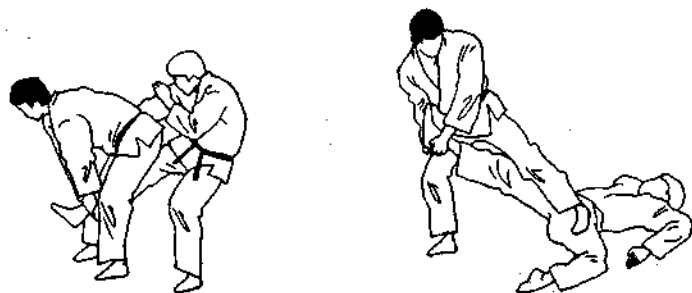
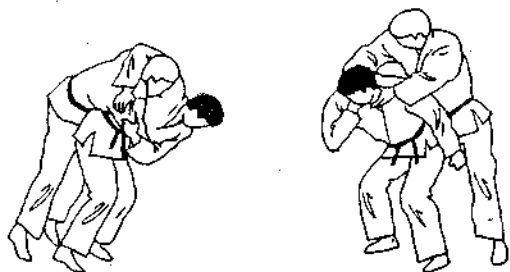


Рис. 264

Пример 2

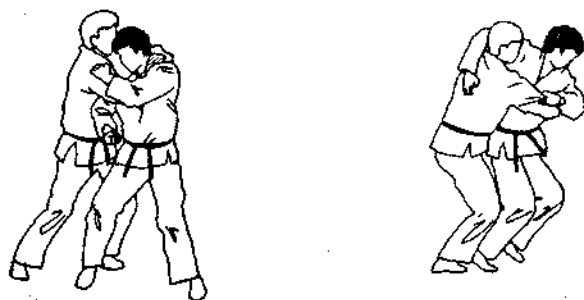


Рис. 265a

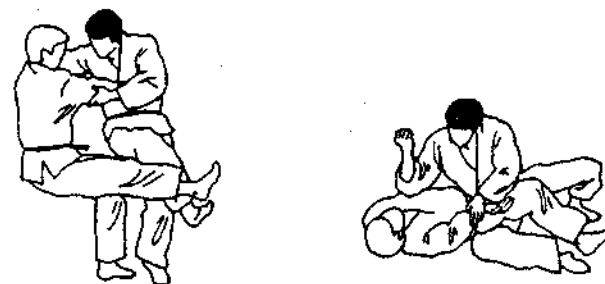


Рис. 265б

Пример 3

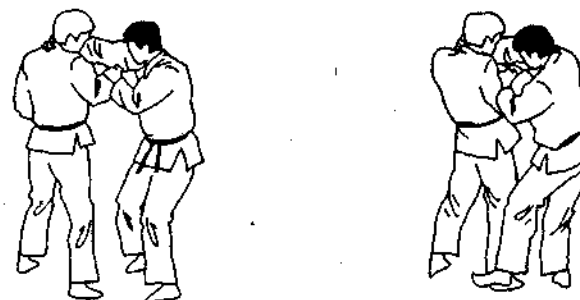


Рис. 266a

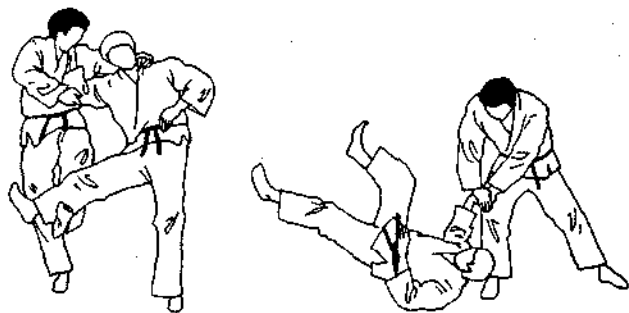


Рис. 266б

В-третьих, то же самое укэ демонстрирует на примере ударов руками.

Пример 1



Рис. 267

Пример 2



Рис. 268

Пример 3

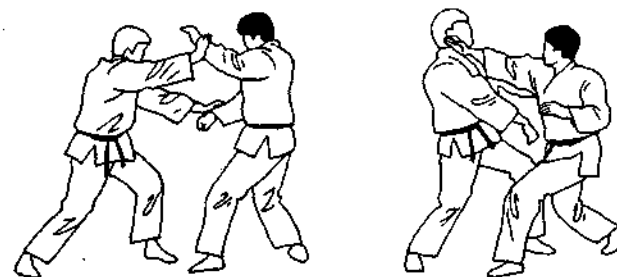


Рис. 269

18. Контрпиемы

Контрпиемы против болевых приемов

Укэ демонстрирует приемы, нейтрализующие атаки тори посредством болевых приемов и бросков.

а) Контрпиемы против болевых приемов

Пример. Тори, отразив атаку, проводит болевой прием на локоть правой руки укэ. Укэ наносит левым кулаком мощный удар ему в половые органы, заставляя отпустить захват, ставит правую ногу позади тори и проводит бросок задней подножкой, падая вместе с ним. Оказавшись на полу, укэ добивает тори ударом локтя в солнечное сплетение или ударом кулака в пах.



Рис. 270а



Рис. 270б

5) Контрпиемы против бросков

Пример. Тори проводит захват укэ для дальнейшего броска через бедро. Укэ делает шаг правой ногой влево, препятствуя замыслу тори и сам захватывает его за плечи. Затем укэ падает на спину, упираясь ногой в живот тори и бросая его через себя.



Рис. 271

19. Демонстрация техники ударов

Укэ демонстрирует различные удары руками и ногами по всему корпусу тори, включая голову.

Запрещены лишь удары в голову локтями, из-за опасности травмирования партнера. Броски и болевые приемы не применяются.

Демонстрация производится в форме легкого спарринга, удары наносятся в полсилы или обозначаются, так как оценивается техника, а не сила.

Укэ также демонстрирует свое умение правильно перемещаться.

Часть 3

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ МАСТЕРСКИХ СТЕПЕНЕЙ

Глава 6

Программа экзаменов для претендентов на степени 1-й и 2-й дан (Черный пояс)

Одним из главных условий допуска спортсмена к экзамену на степени «первый дан» и «второй дан» является свободное владение им всей базовой техникой дзю-дзюцу.

Поэтому нет нужды подробно описывать порядок действий в каждом из приведенных далее приемов (куда ставить ноги, где находится та или иная рука и т.п.).

К тому же сами эти приемы и ситуации — всего лишь примеры. Вместо них вполне могут быть другие. Рукопашный бой потому и называют «искусством», что он представляет собой импровизацию («небывалое сочетание бывалых элементов»).

Что же касается различий в содержании экзаменов на 1-й и 2-й дан, то они определяются степенью сложности ситуаций, а не техникой как таковой.

Ну, а ситуации, как известно, задают спортсмену члены экзаменационной комиссии. Следовательно, нет смысла разделять описываемые ситуации на две разные группы.

И еще одно пояснение. Приемы дзю-дзюцу травмоопасны. Не забывайте об этом на тренировках и экзаменах. Рассчитывайте силу ударов и бросков, не превышайте безопасных пределов при проведении болевых приемов, бросков и удушений, применяйте взаимную страховку, а также само-страховку!

/ . Комплексное задание, включающее удержание в положении лежа (Ne-waza)

Укэ демонстрирует связки, включающие в себя удары, подсечки, броски и другие приемы, посредством которых он атакует тори в стойке и переводит его в положение лежа.

Далее укэ демонстрирует удержание тори посредством болевых приемов, в положении лежа на спине. Тори, используя контрприемы, пытается освободиться и при этом меняет позицию. Укэ снова фиксирует тори уже в новой позиции, которую успел занять тори.

Цель этого испытания — оценка умения укэ мгновенно реагировать на изменение ситуации и сохранять свой контроль над лежащим противником.

Демонстрация занимает 3—5 минут.

Пример 1



Рис. 272

Пример 2

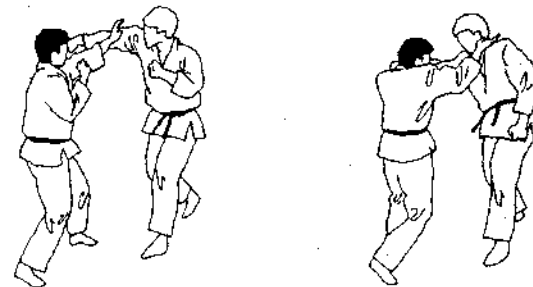


Рис. 273а

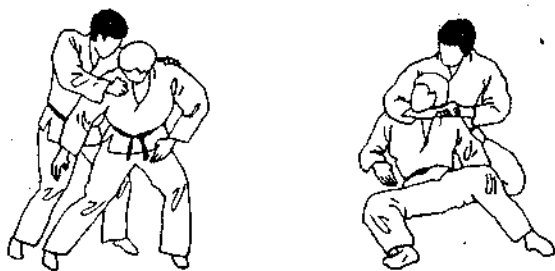


Рис. 273б

Пример 3

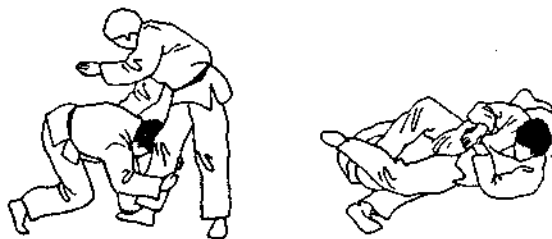


Рис. 274

2. Демонстрация техники в комбинациях

Защищаясь от атак тори, укэ показывает свое умение применять заданные приемы в связке с другими приемами.

1) Блокировка локтем (Otoshi-empi, Tgte-empi-ushi)

Пример 1

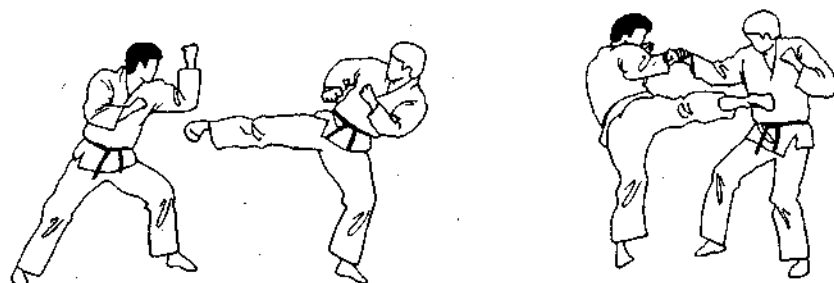


Рис. 275

Пример 2

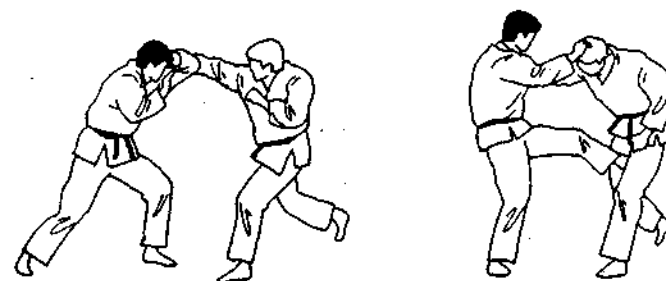


Рис. 276а



Рис. 2766

Пример 3

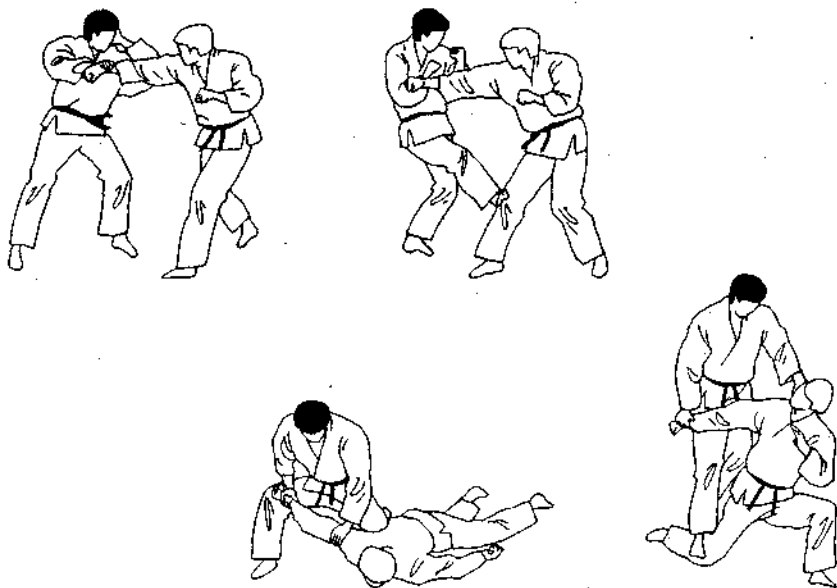


Рис. 277

2) Атака локтем (Empi-uctii)

Удары наносятся по прямой и по круговой траектории. Свободная рука служит для блокировки и захватов. При нанесении ударов локтями, пальцы должны быть раскрыты, а

не сжаты в кулак. Укэ демонстрирует удары локтями вперед, назад и в стороны.

Пример 1

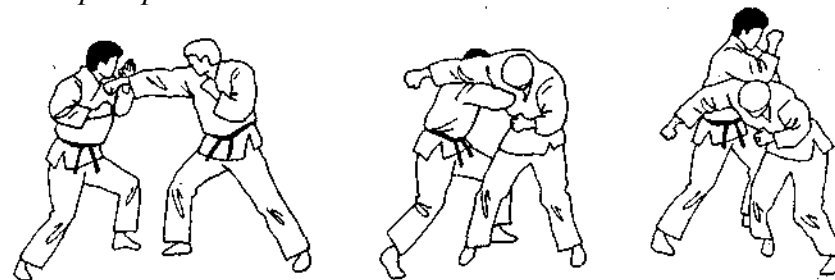


Рис. 278

Пример 2



Рис. 279

Пример 3



Рис. 280

Пример 4

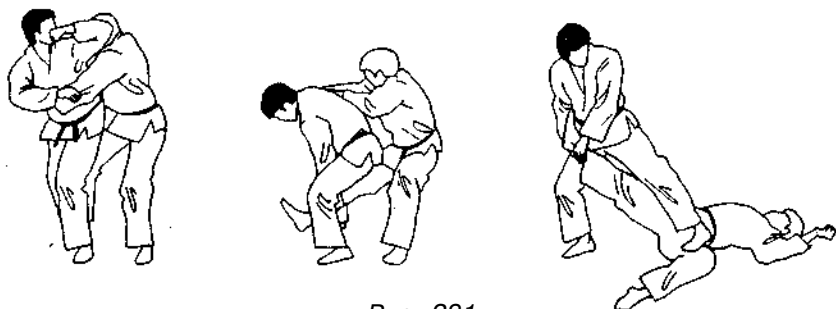


Рис. 281

3) Удары внутренним ребром ладони
(Haito-uchi)

Пример 1



Рис. 282

Пример 2

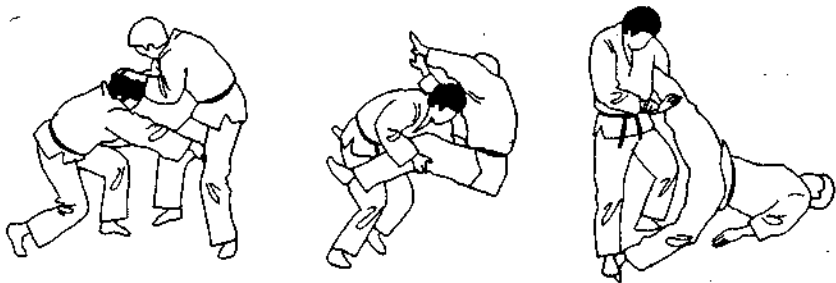


Рис. 283

4) Удар ступней назад
(Ushiro-geri)

Такой удар надо нанести на уровне живота и выше.



Рис. 284

5) Прием на скручивание шейных позвонков
(Kubi-hishigi)



Рис. 285

6) Болевые приемы на суставы руки
(Ude-gatame, Ude-garami, Kote-heneri)

Укэ демонстрирует различные варианты болевых приемов на суставы руки, не менее трех в стойке и трех — когда тори находится в позиции лежа.

Тори использует в своих атаках любые захваты, удары, броски и удушения. Укэ применяет наиболее подходящие в каждом конкретном случае болевые приемы на локтевой, плечевой и лучезапястный суставы.

а) Действия уке в стойке

Пример 1



Рис. 286

Пример 2



Рис. 287

Пример 3



Рис. 288а

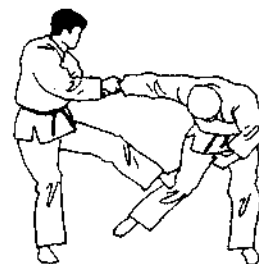


Рис. 288б

Пример 4

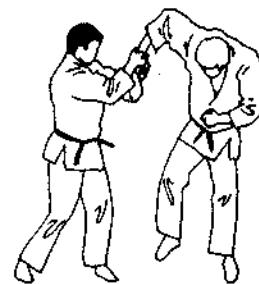


Рис. 289

Пример 5



Рис. 290

Пример 6

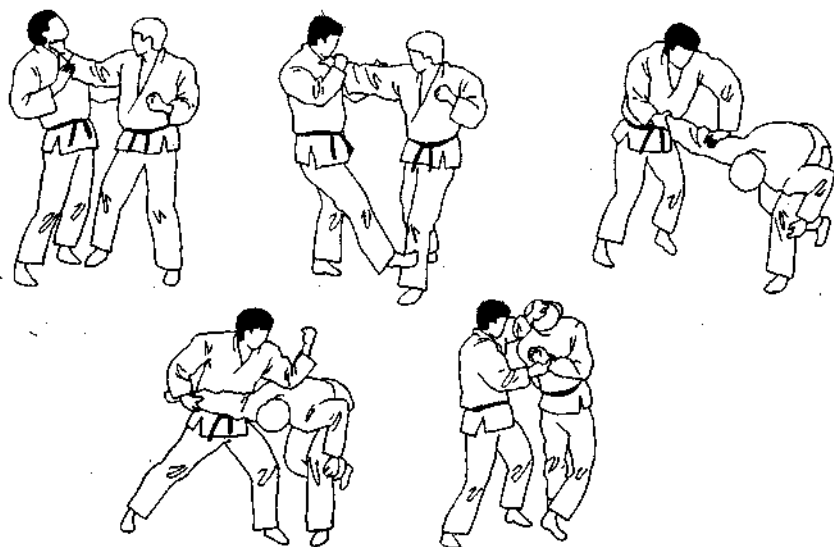


Рис. 291

Пример 7

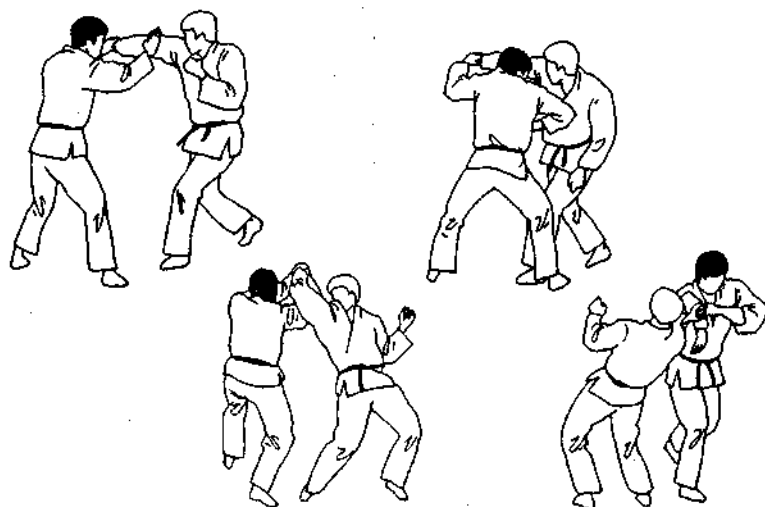


Рис. 292

б) Действия укз в позиции тори лежа

Пример 1



Рис. 293

Пример 2

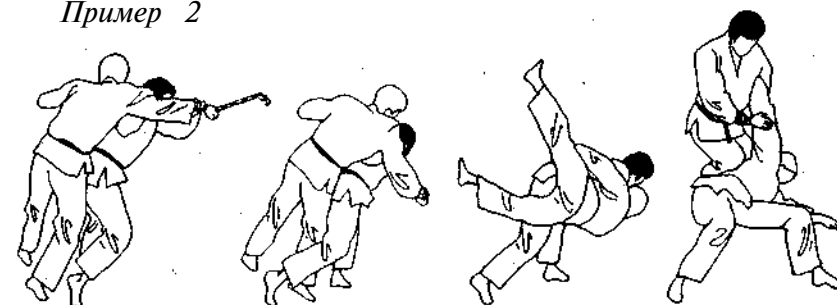


Рис. 294

Пример 3

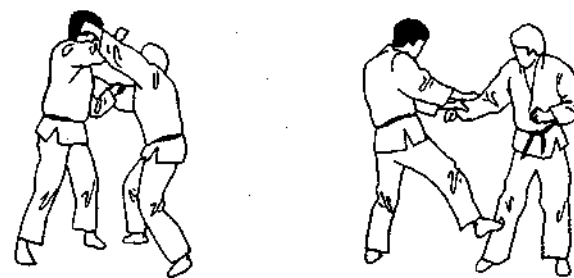


Рис. 295a

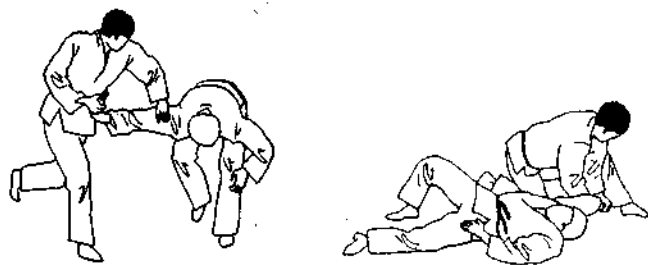


Рис. 295б

Пример 4

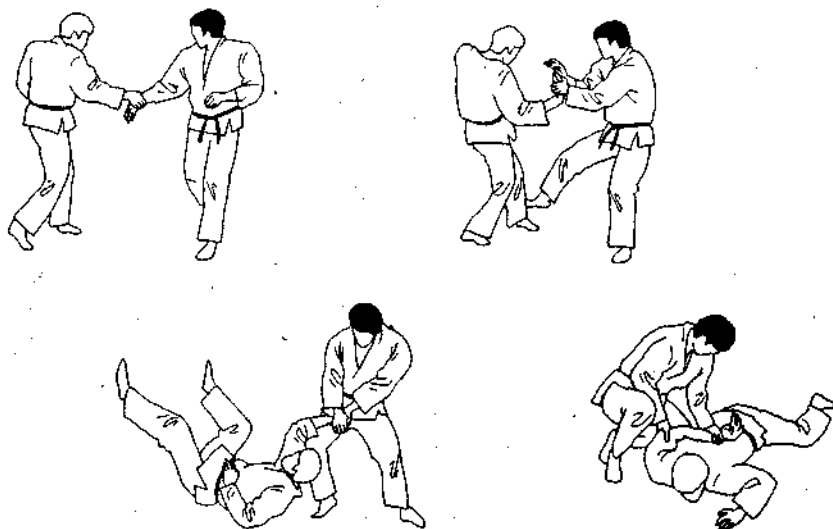


Рис. 296

7) Захват и удушение ногами (Ashi-jime)

Укэ нейтрализует атаку тори, каким-нибудь броском переводит его в положение лежа, а затем проводит удушение ногами.

Пример 1



Рис. 297

Пример 2

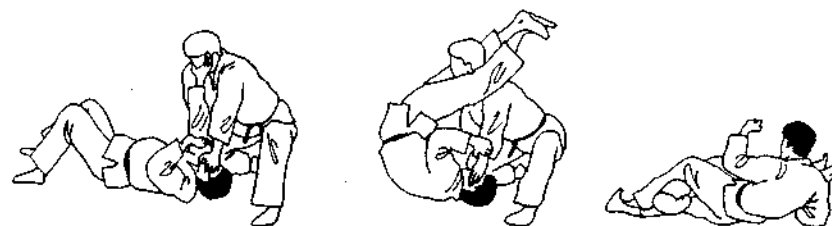


Рис. 298

8) Давление на болевые точки (Atemi-te)

Укэ применяет давление на болевые точки в разных целях, а) Во-первых, для защиты от захватов (заставляя тори ослабить или отпустить захват).

Пример 1

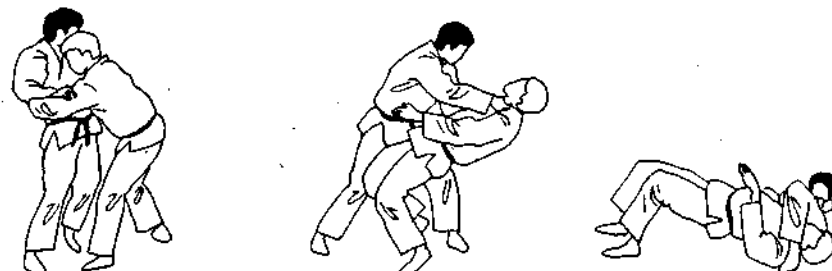


Рис. 299

Пример 2

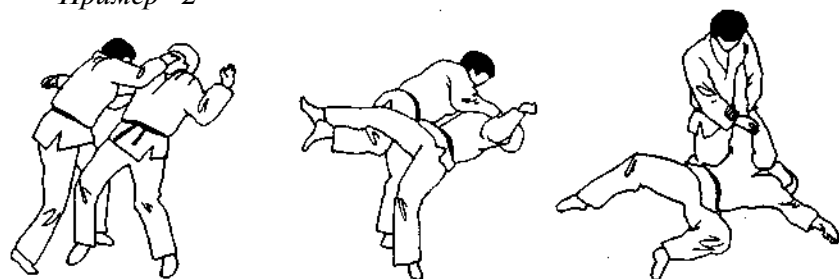


Рис. 300

Пример 3

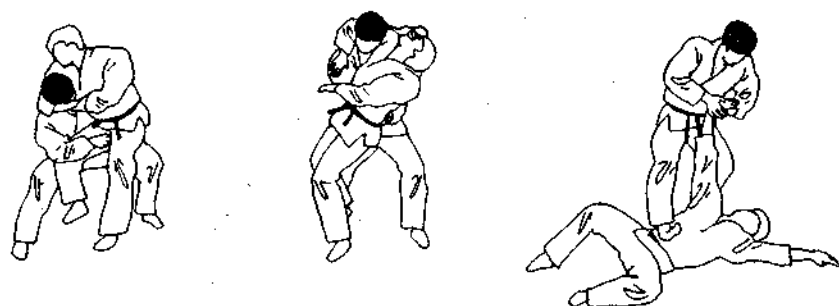


Рис. 301

Пример 4

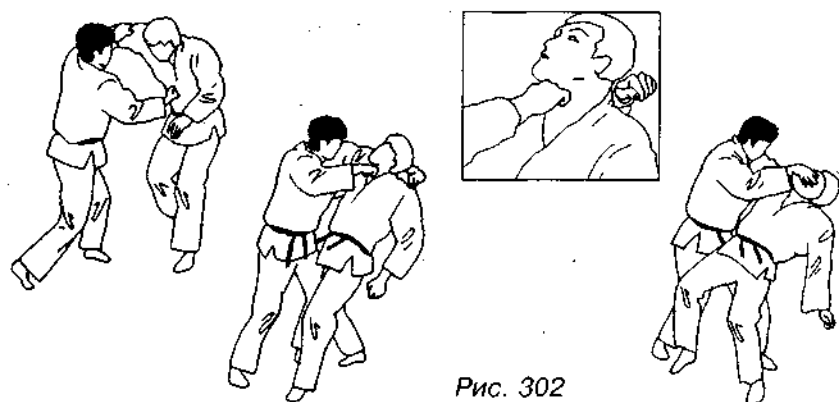


Рис. 302

Пример 5

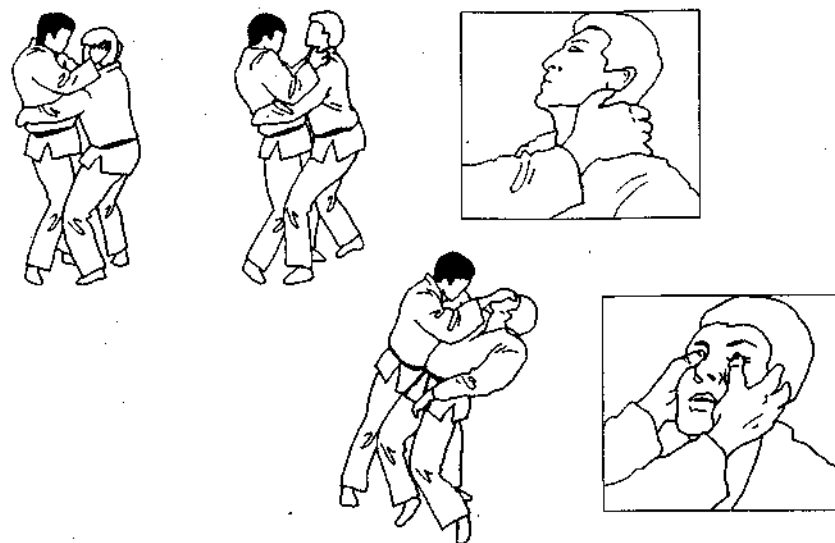


Рис. 303

б) Во-вторых, для контроля действий тори.

Пример 1

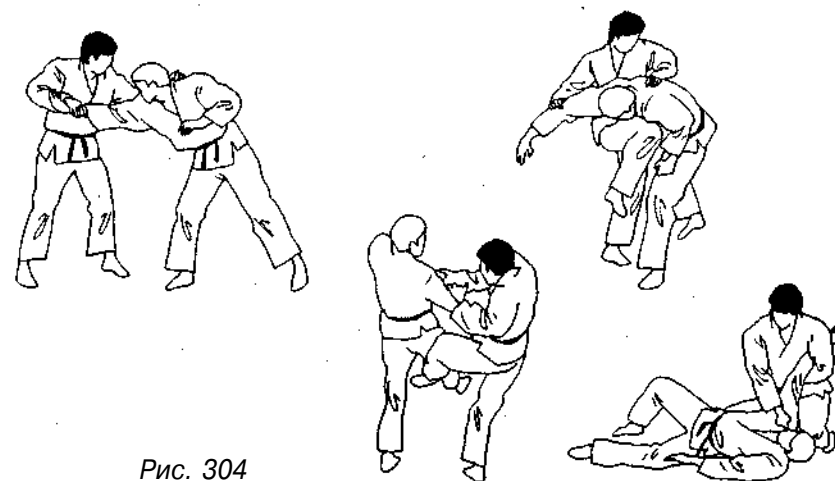


Рис. 304

Пример 2

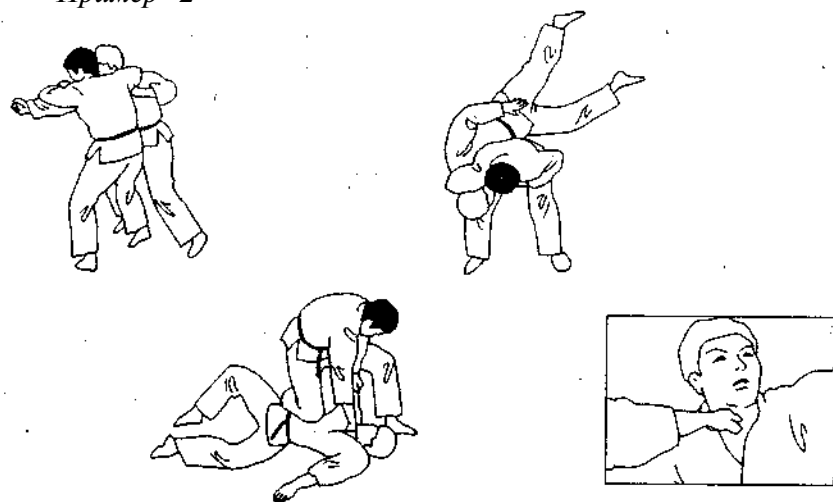


Рис. 305

9) Транспортировка в сочетании с болевым приемом или с давлением на болевые точки

Используемые приемы ограничивают подвижность тори, но позволяют, против его воли, перемещать его туда, куда хочет укэ.

Пример 1

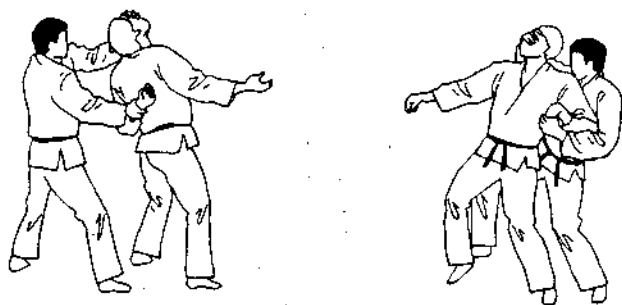


Рис. 306

Пример 2

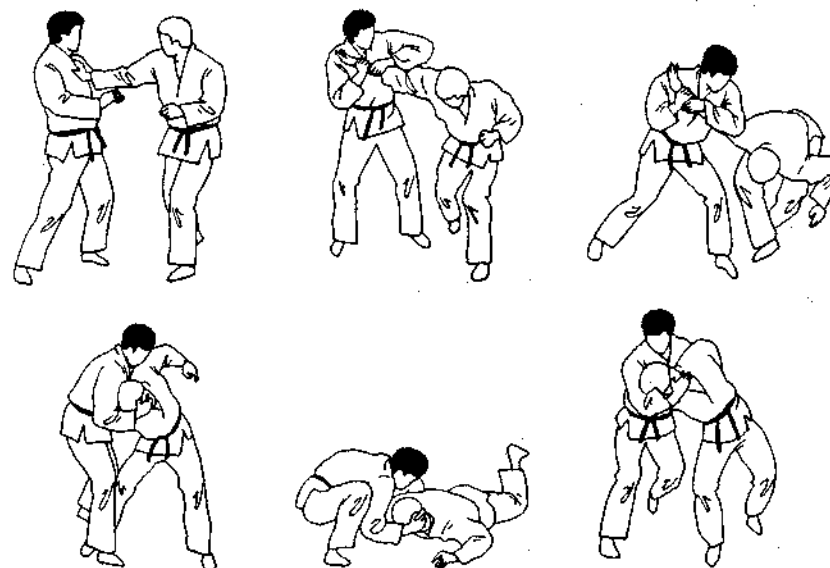


Рис. 307

10) Бросок с переворотом тори по диагонали (кувырком) (Kaiteri-nage)

Смысл этого приема — бросить тори таким образом, чтобы он в падении перевернулся через голову — плечо. А для этого требуется придать ему вращательное движение.



Рис. 308

11) Броски с подъемом и переворотом тори (Ushiro-goshi, Aiki-otoshi)

Укэ должен сначала оторвать тори от пола, а затем бросить его так, чтобы он перевернулся в падении.

Пример 1

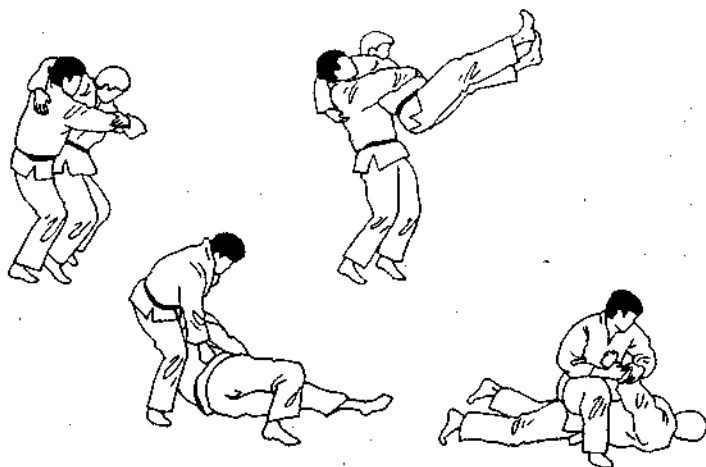


Рис. 309

Пример 2

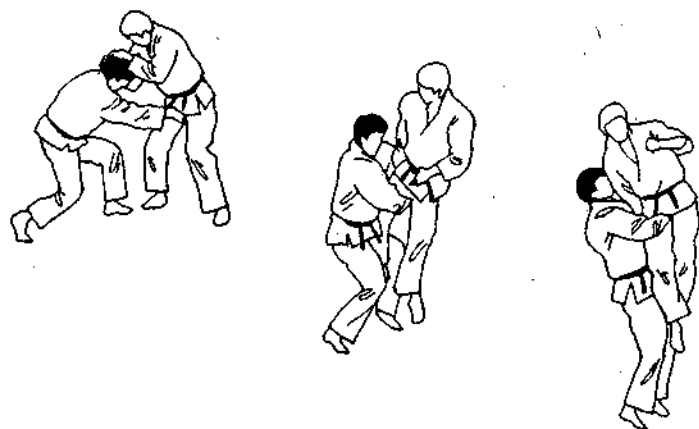


Рис. 310а

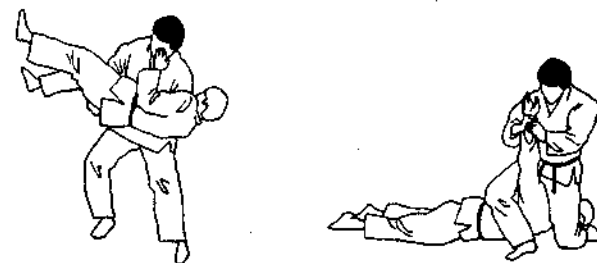


Рис. 310б

Пример 3

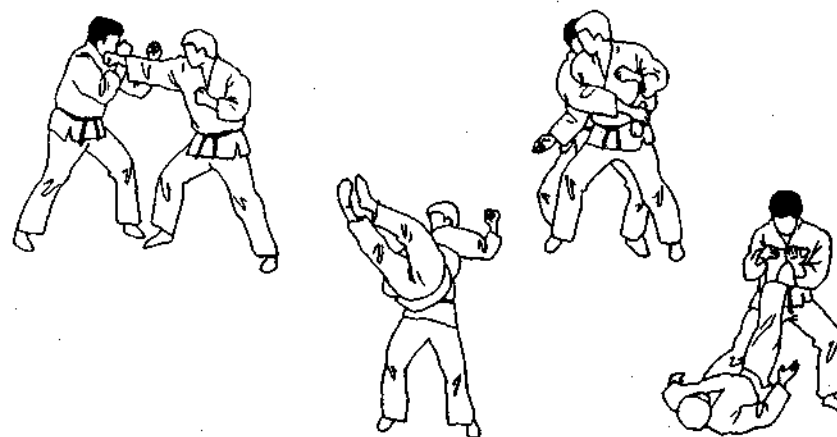


Рис. 311

Пример 4

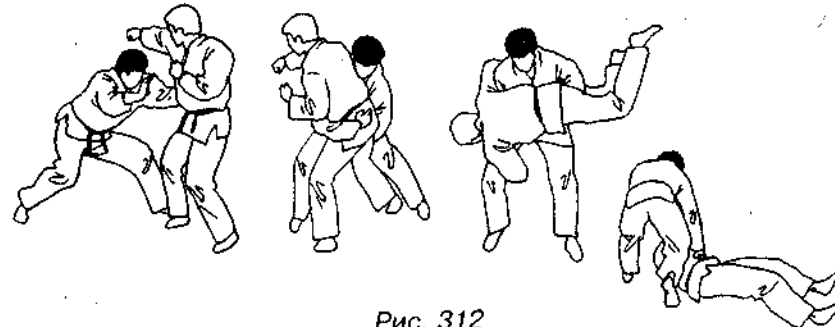


Рис. 312

12) Броски за счет энергии собственного падения
(Sutemi-waza)

Для этих бросков уке использует свое преднамеренное падение.

Пример 1

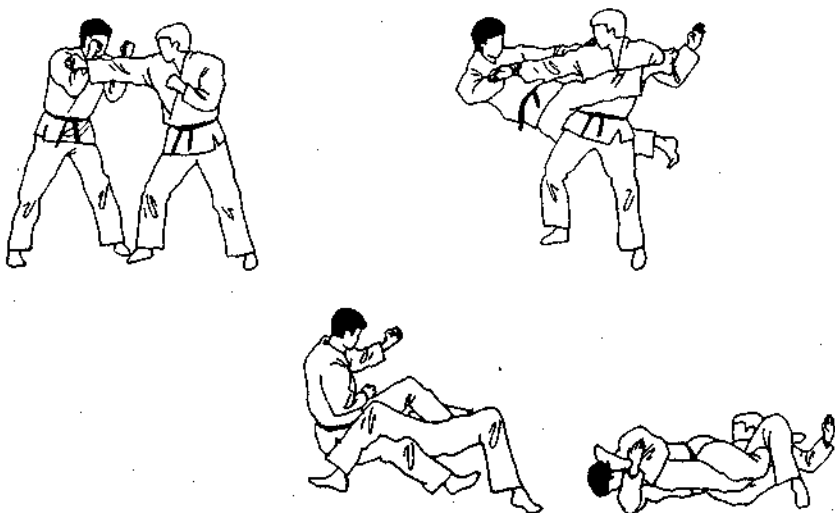


Рис. 313

Пример 2

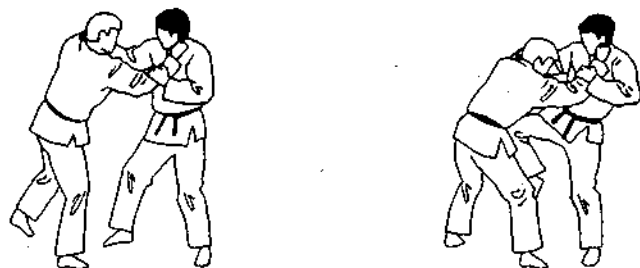


Рис. 314a

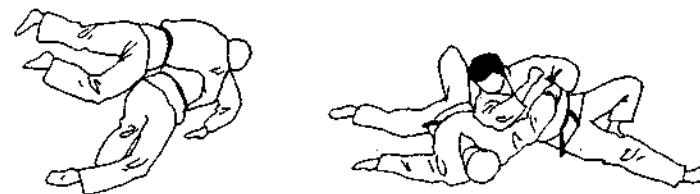


Рис. 314б

Пример 3

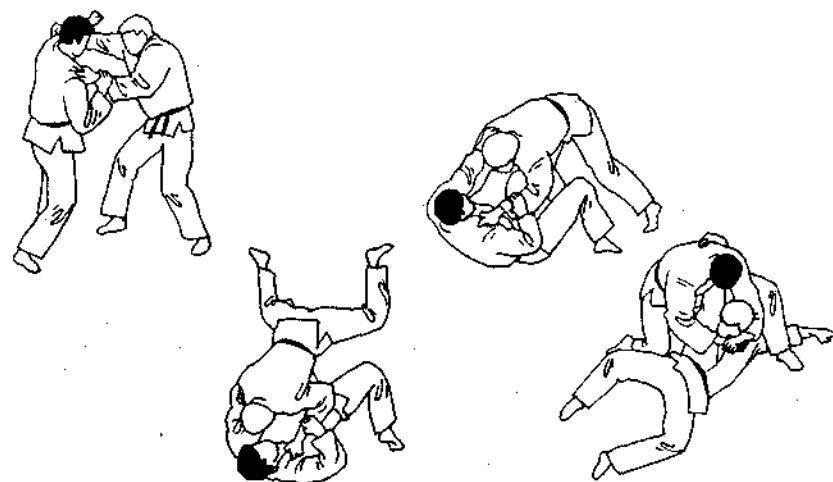


Рис. 315

Пример 4



Рис. 316

Пример 5

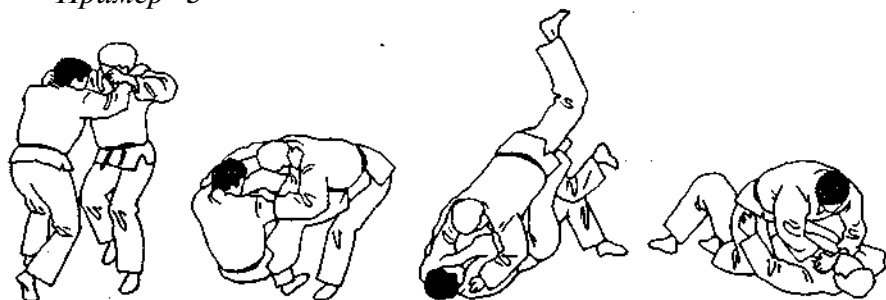


Рис. 317

13) Бросок толчком корпуса противника назад (Irimi-nage)

Противник выводится из равновесия толчком руками, плечом и корпусом. Главное — резкое давление на голову и ее наклон назад. В айкидо такой бросок называется «бросок обратным входом».

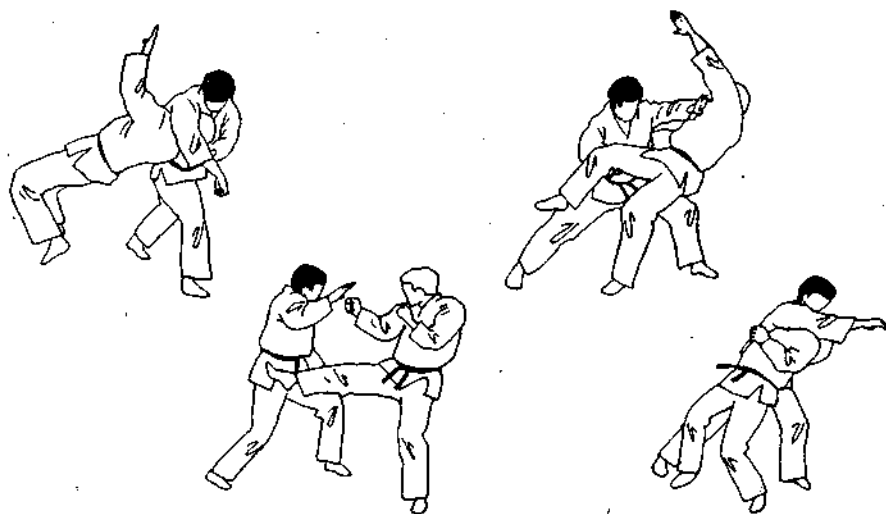


Рис. 318a

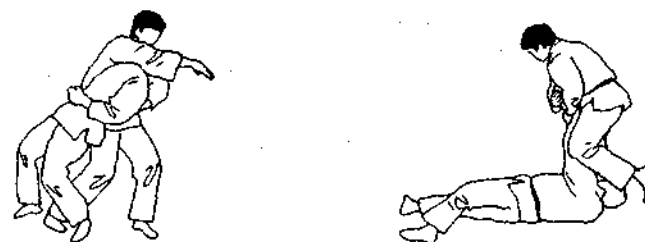


Рис. 318б

3. Демонстрация связок ударов на лапах или мешках

Укэ демонстрирует 3—4 связки ударов, в которых задействованы руки, ноги и колени. В каждую такую связку входят 3—5 различных ударов. Укэ наносит удары в полную силу по лапам, которые выставляет тори по разным уровням, в том числе имитируя атаки. Поэтому укэ должен не только атаковать, но и уклоняться от ударов тори.

Цель испытания — оценка его умения чувствовать дистанцию, грамотно комбинировать удары.

Пример 1

а) Удар слева в челюсть; б) Удар с правой внутренней ребром ладони в шею со стороны или горло; в) Удар правым коленом в живот; г) Боковой удар правой ступней в колено.

Пример 2

а) Удар ногой по бедру слева; б) Удар левым кулаком (тыльной стороной) в лицо; в) Толчок правой ногой в живот; г) Удар левой пяткой с разворотом на 360 градусов.

Пример 3

• а) Прямой удар с левой в голову; б) Прямой удар с правой в голову; в) Нырок вниз; г) Прямой удар слева; д) Удар в челюсть правым локтем.

4. Защита от ударов палкой с обезоруживанием противника

Укэ демонстрирует свое умение защищаться от ударов палкой, с обязательным разоружением противника и контро-

лем его посредством болевого приема. Тори использует 8 различных ударов, укэ — весь арсенал усвоенной техники.

Атака 1

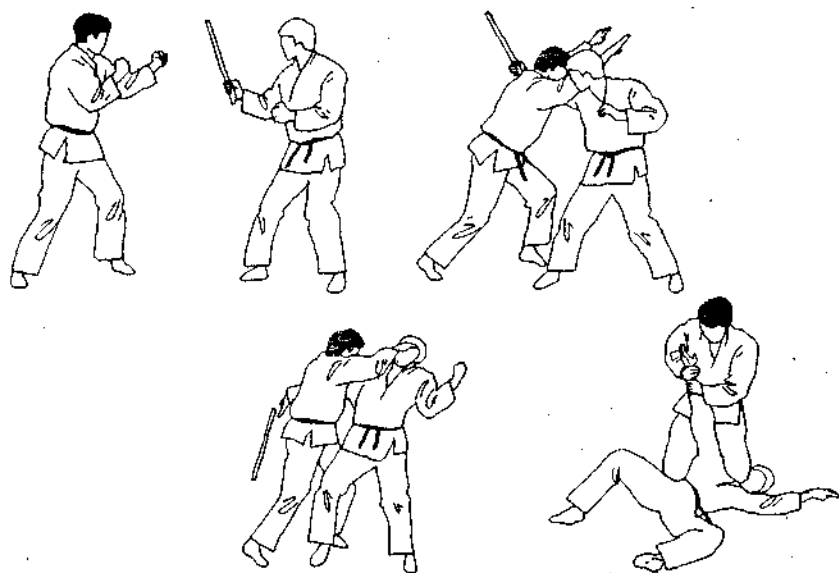


Рис. 319

Атака 2

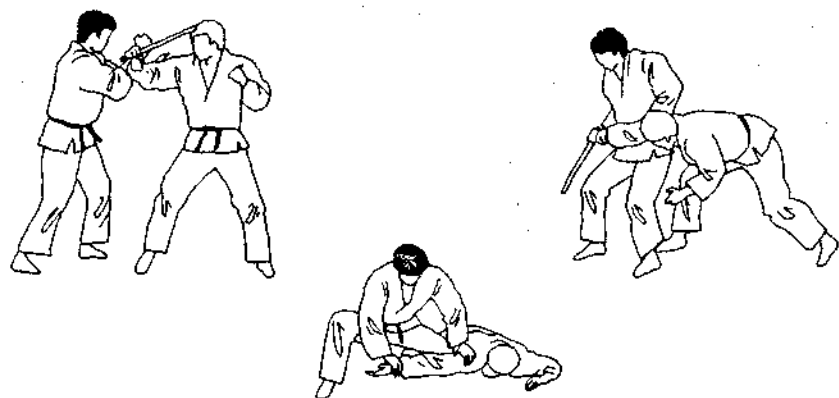


Рис. 320

Атака 3

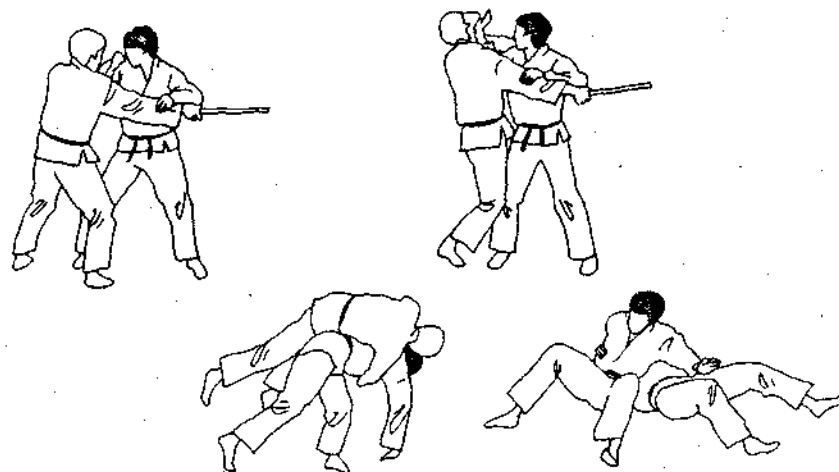


Рис. 321

Атака 4

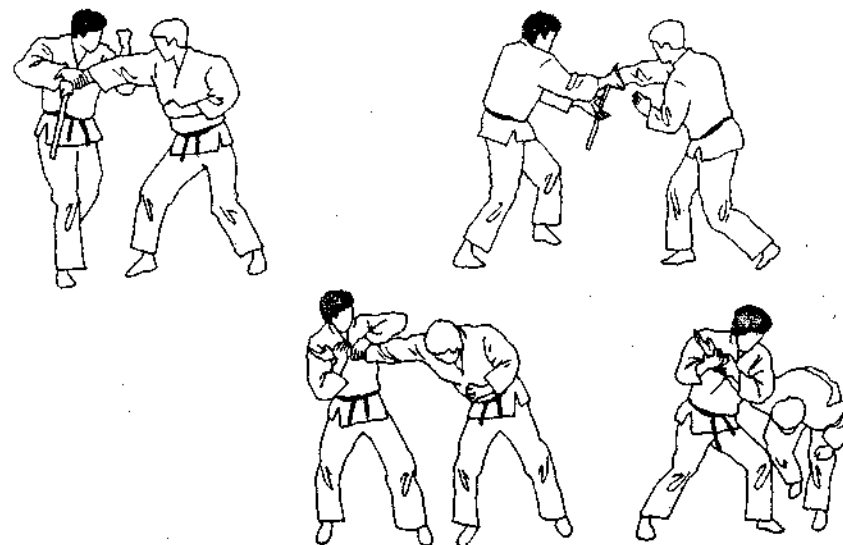


Рис. 322

Атака 5

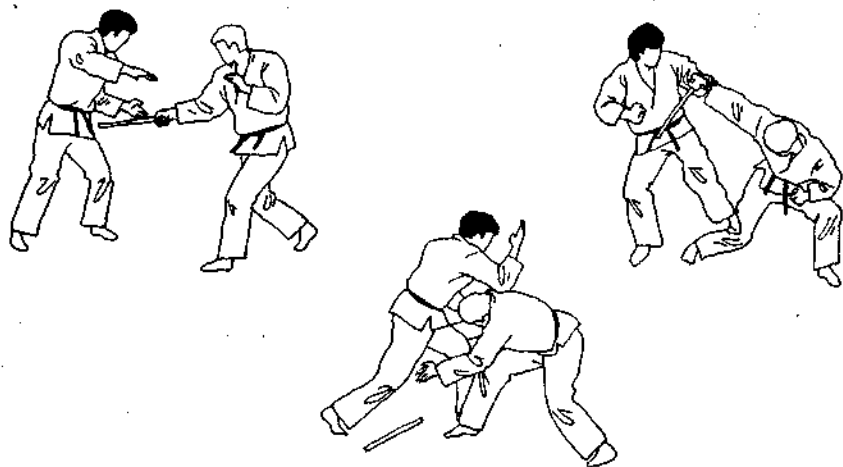


Рис. 323

Атака 6

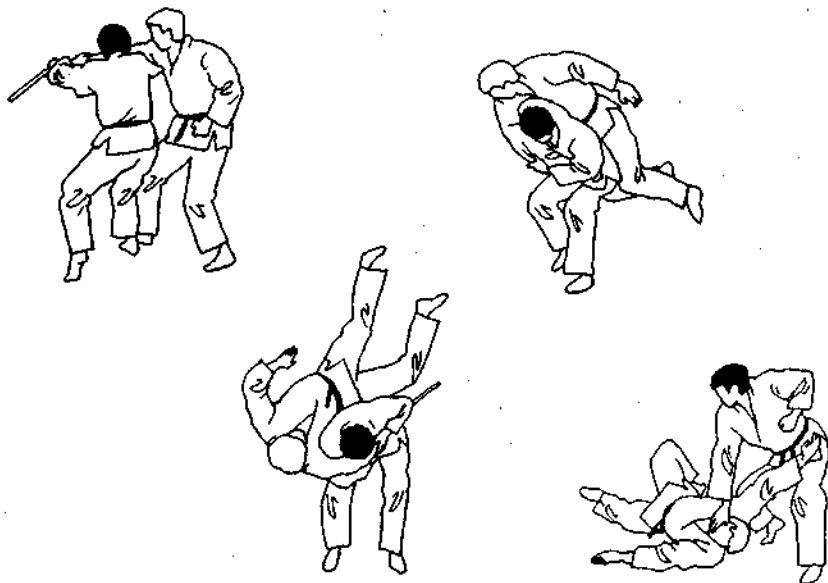


Рис. 324

Атака 7

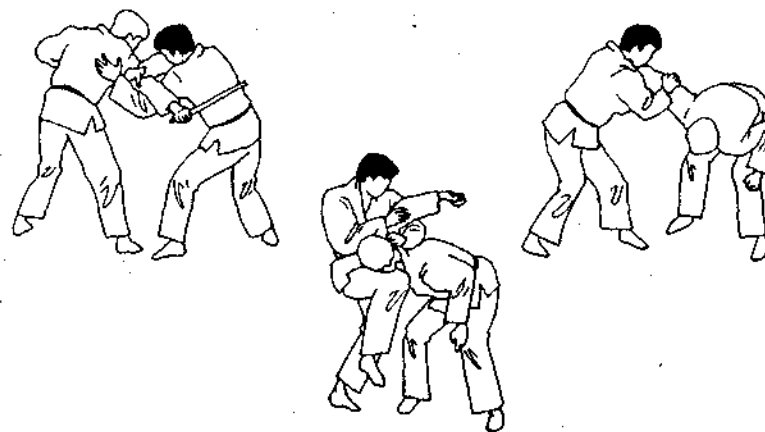


Рис. 325

Атака 8

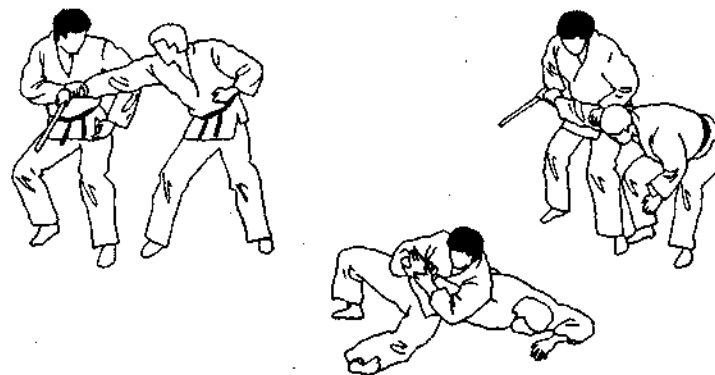


Рис. 326

4а. Приемы с использованием палки, отобранной у противника

Укэ, обезоружив тори, использует отобранную палку для проведения своих приемов.

Он демонстрирует приемы, включающие: а) удары; б) болевые приемы; в) броски; г) удушения.

1) Приемы с ударами

Пример 1

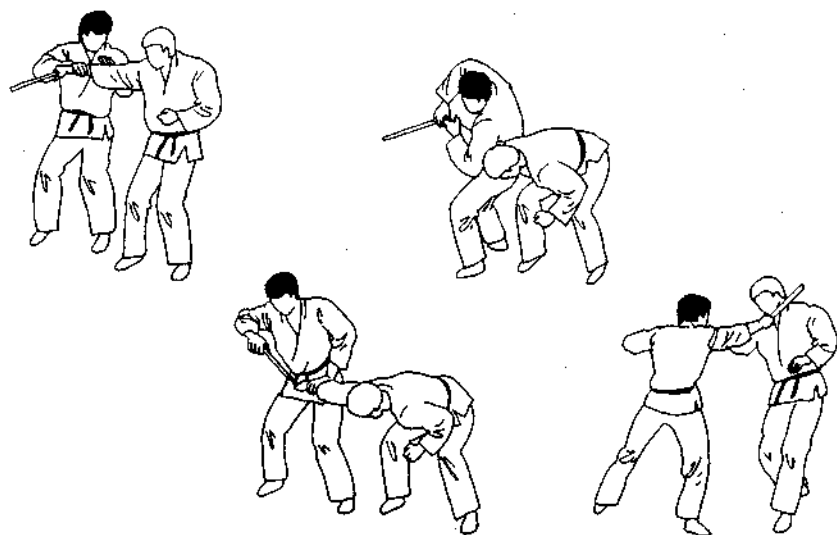


Рис. 327

Пример 2

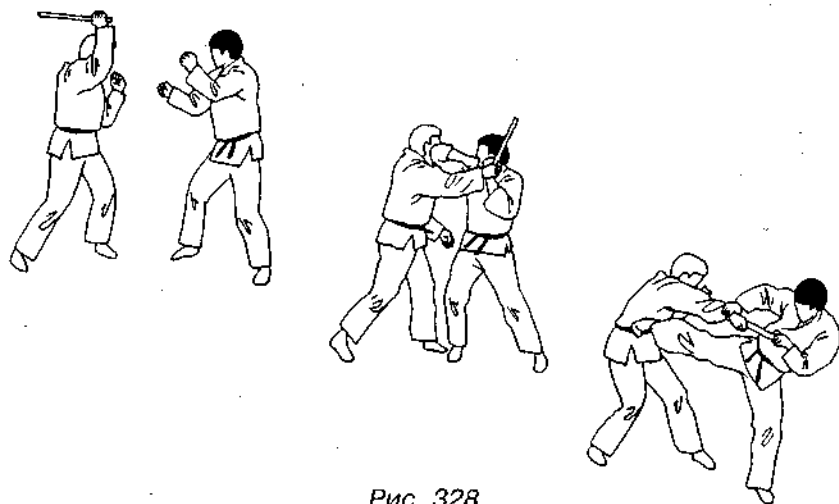


Рис. 328

2) Болевые приемы

Пример 1

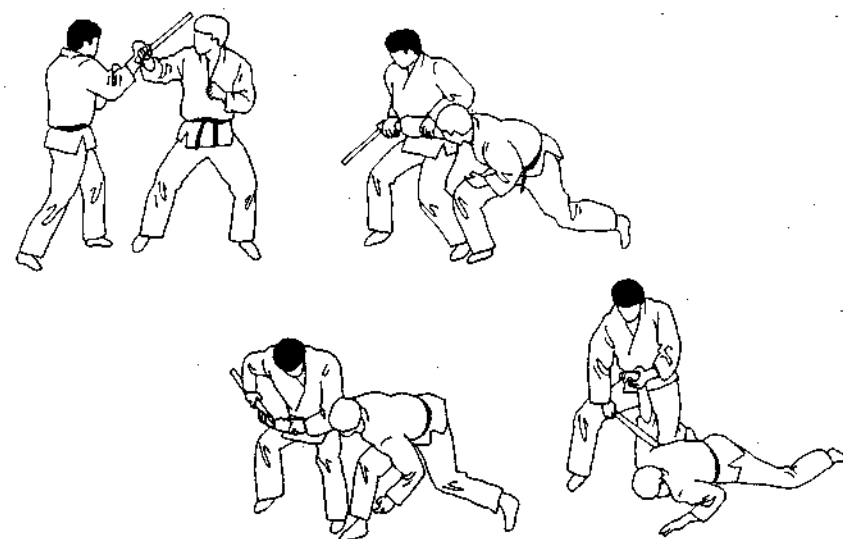


Рис. 329

Пример 2

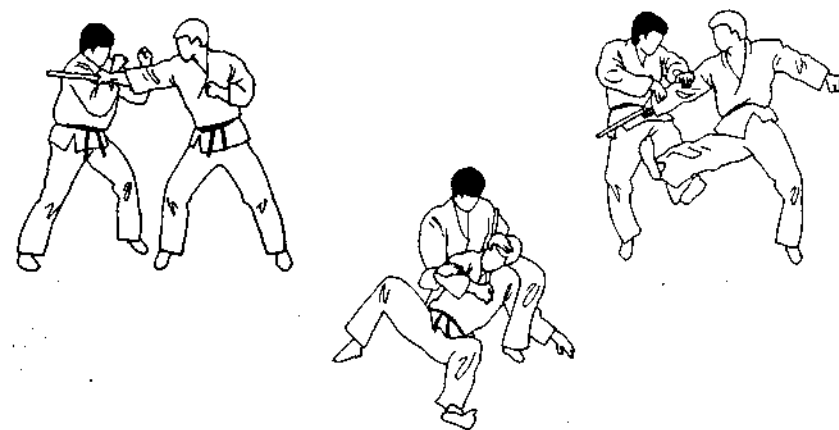


Рис. 330

3) Броски

Пример 1

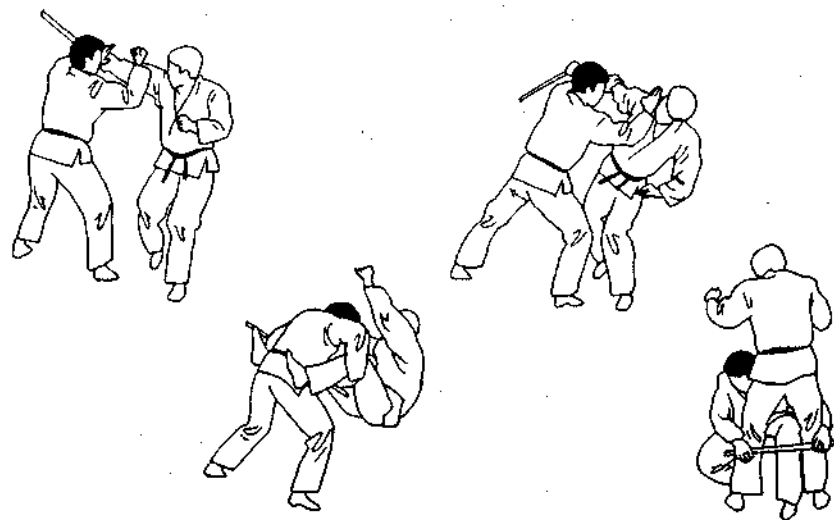


Рис. 331

Пример 2

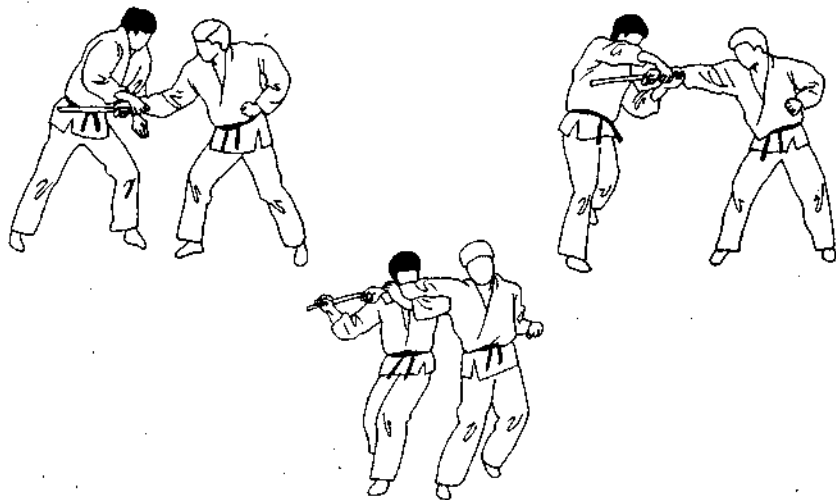


Рис. 332а

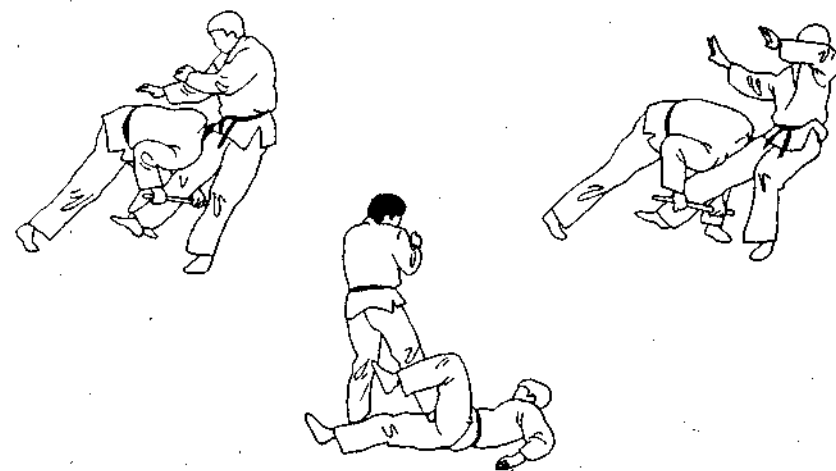


Рис. 332б

4) Удушения

Пример 1

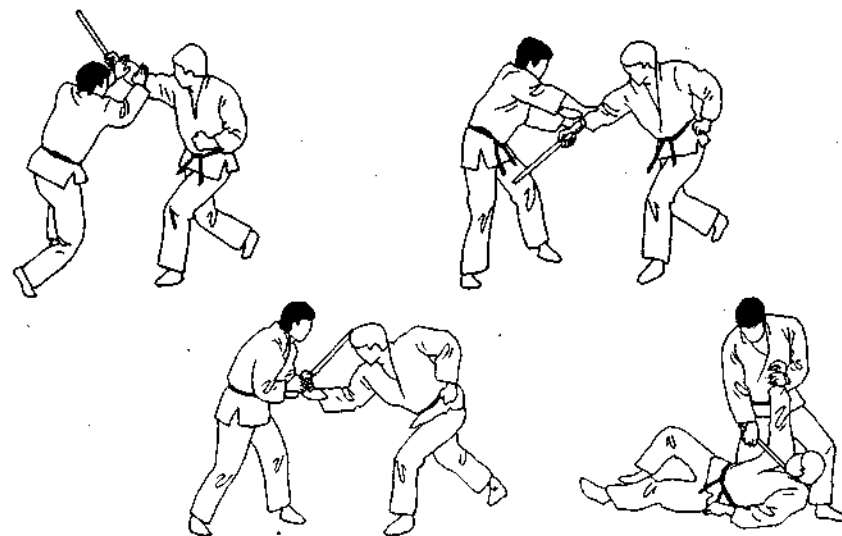


Рис. 333

Пример 2

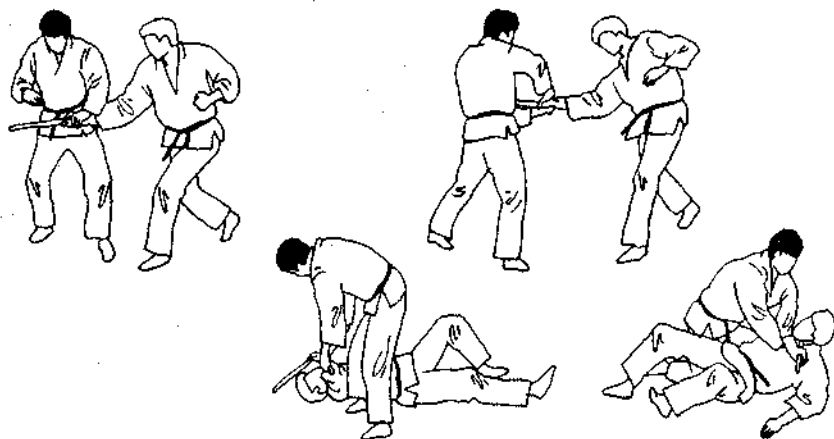


Рис. 334

**5. Защита от ударов ножом
с обезоруживанием противника**

Укэ демонстрирует свое умение защищаться от различных ударов ножом, с обязательным разоружением противника и контролем его посредством болевого приема. Он использует любые приемы, позволяющие ему справиться с заданием (удары, захваты, броски, болевые, удушающие приемы). Но оценивается не приемы как таковые, а эффективность защиты от ножа и обезоруживания.

Пример 1



Рис. 335а

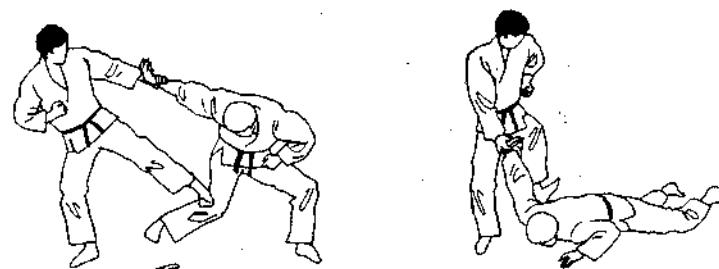


Рис. 335б

Пример 2

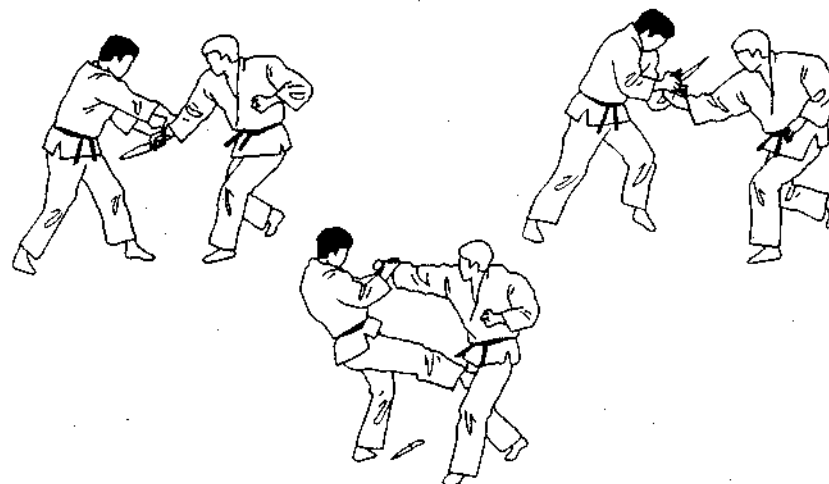


Рис. 336

Пример 3



Рис. 337а

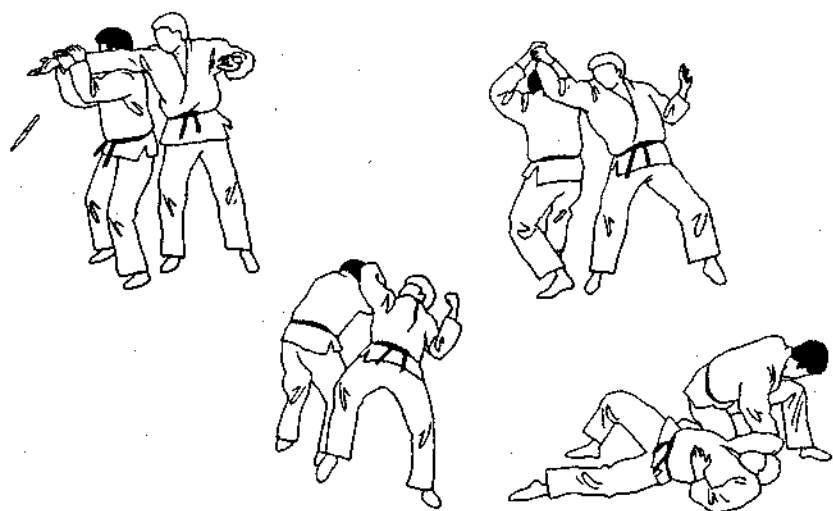


Рис. 3376

Пример 4

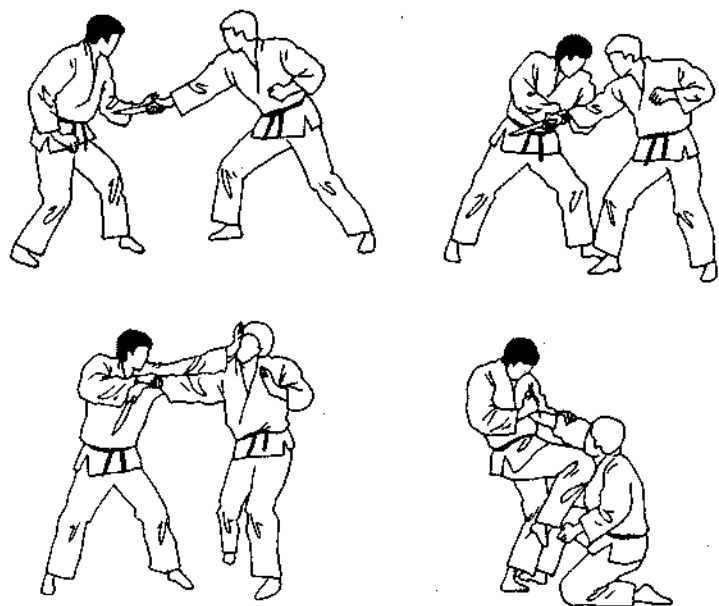


Рис. 338

Пример 5

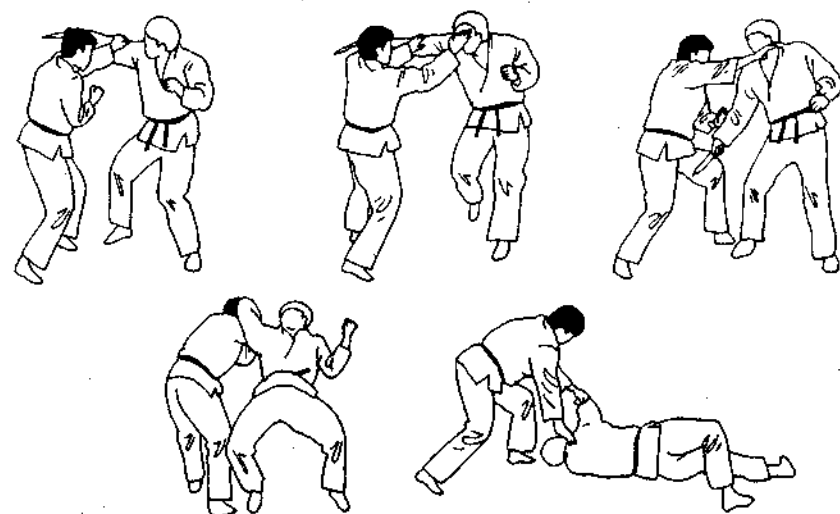


Рис. 339

Пример 6

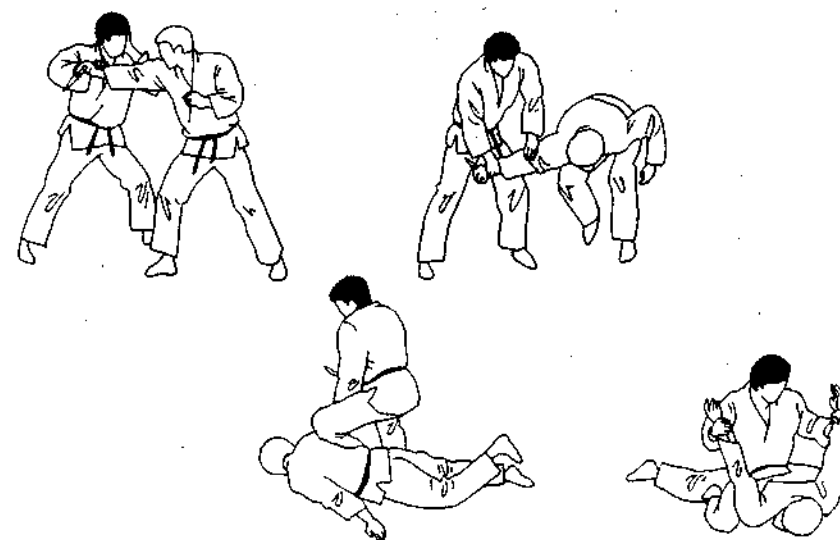


Рис. 340

Пример 7

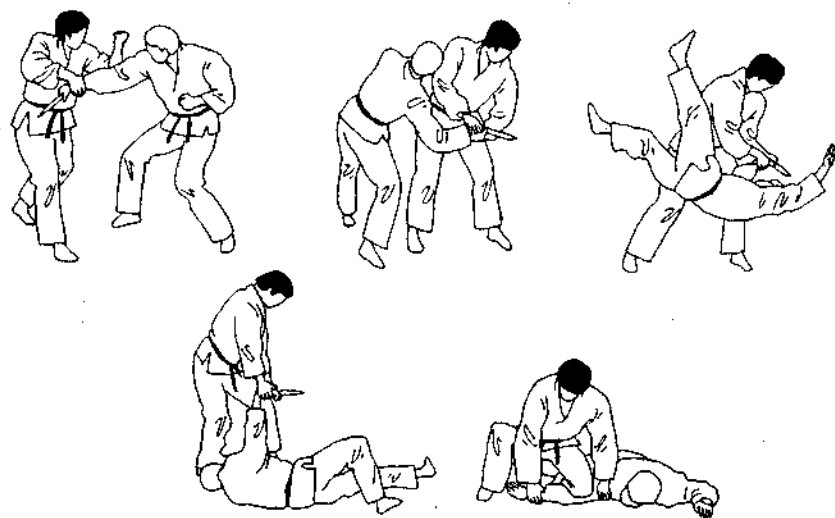


Рис. 341

Пример 8

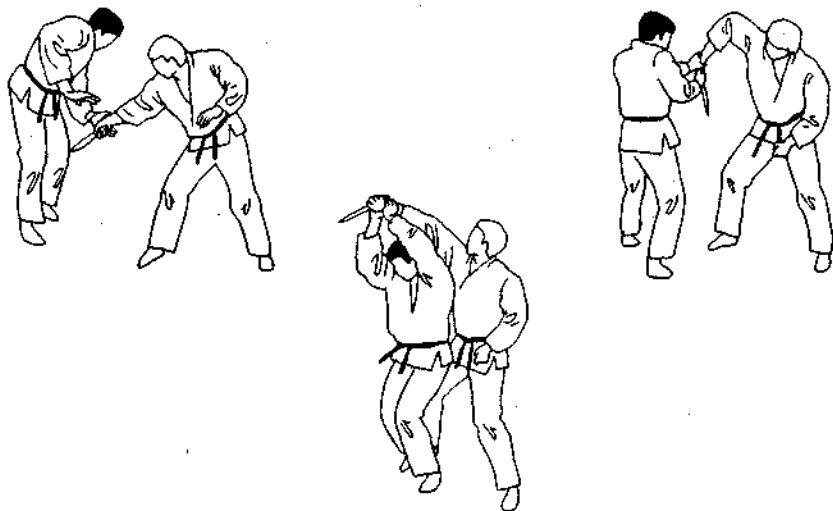


Рис. 342а

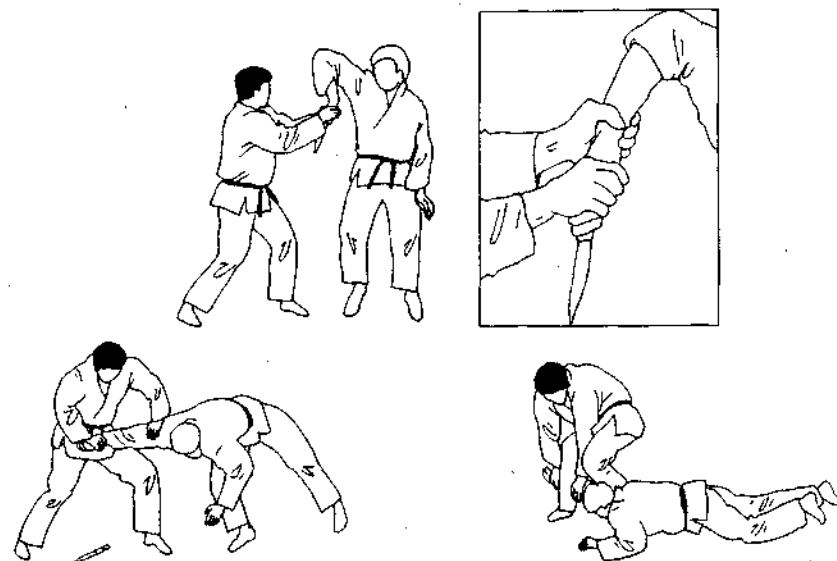


Рис. 342б

6. Сохранение инициативы после нейтрализации тори приема, проведенного укэ

Смысл данного испытания в том, что укэ мгновенно переходит на другой прием, тем самым сохраняя за собой инициативу, и доводит свою атаку до успешного завершения.

а) После неудачной попытки применить болевой прием

Пример 1



Рис. 343а

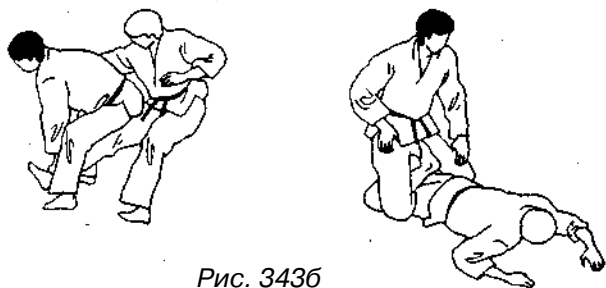


Рис. 343б

Пример 2

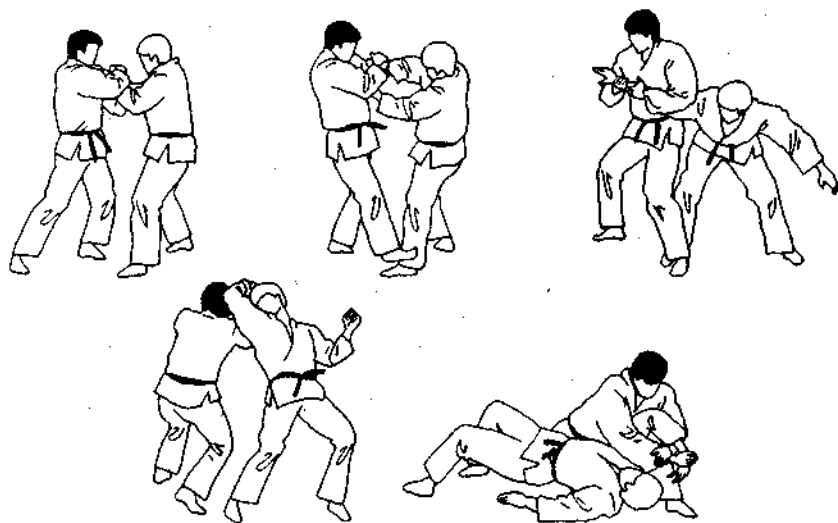


Рис. 344

Пример 3



Рис. 345

Пример 4

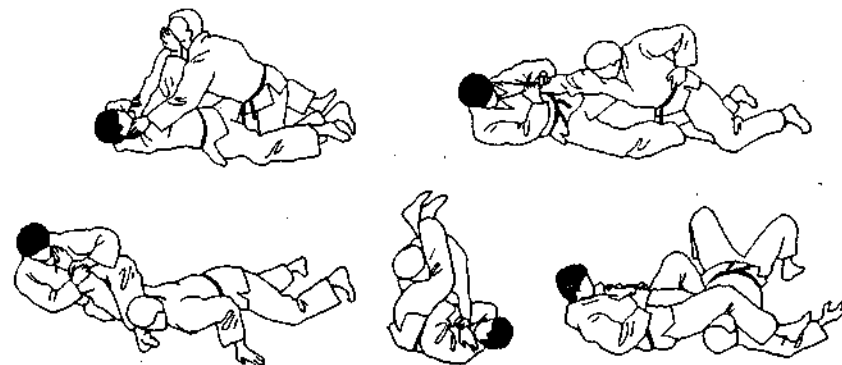


Рис. 346

б) После неудачной попытки провести бросок

Пример 1

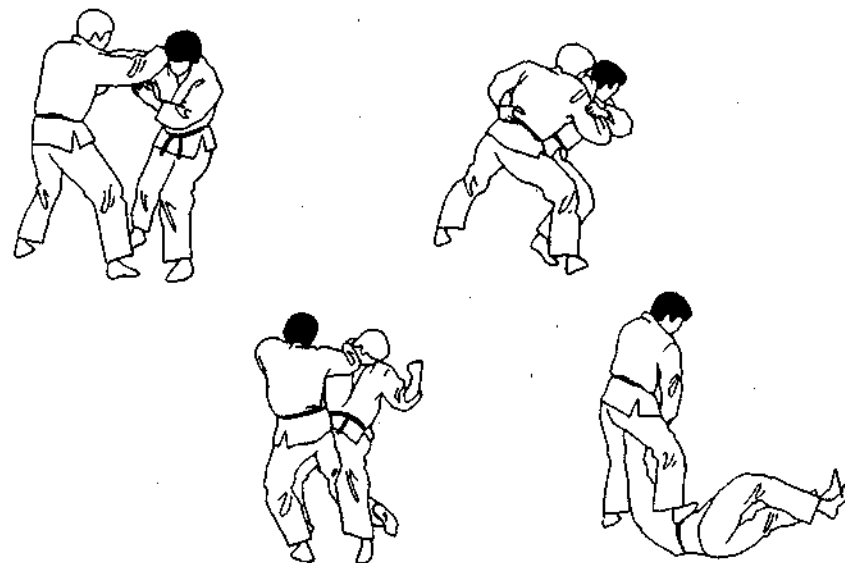


Рис. 347

Пример 2

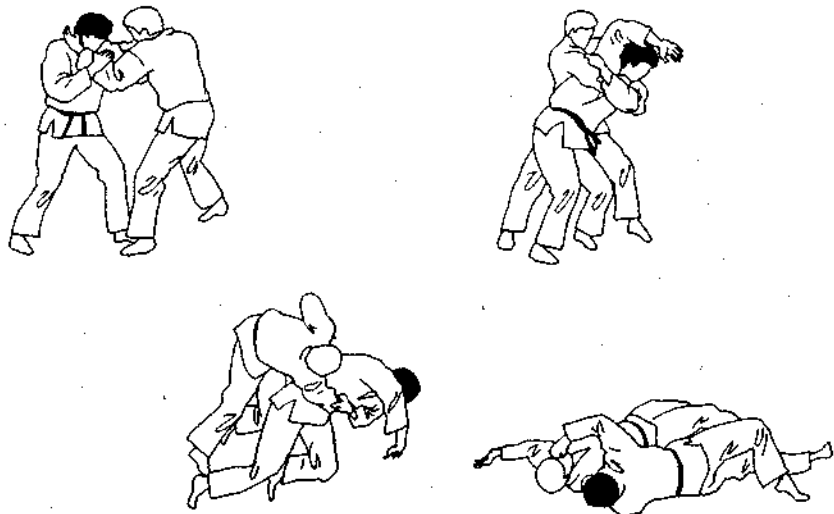


Рис. 348

Пример 3

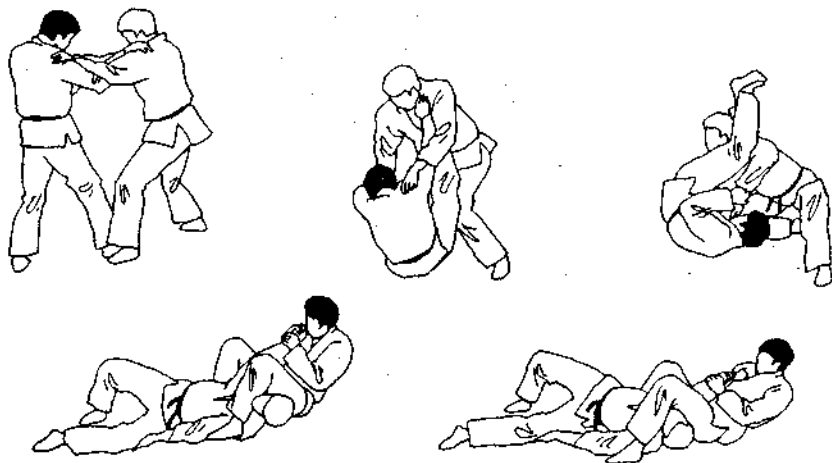


Рис. 349

Пример 4

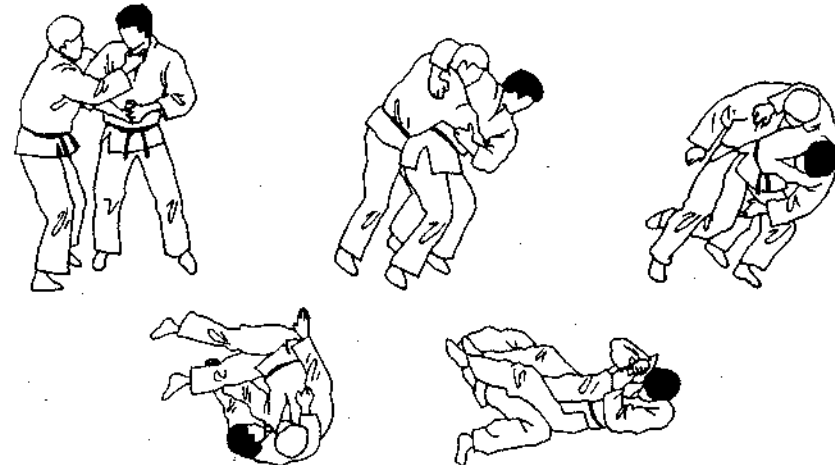


Рис. 350

в) После неудачной попытки провести удушение

Пример 1

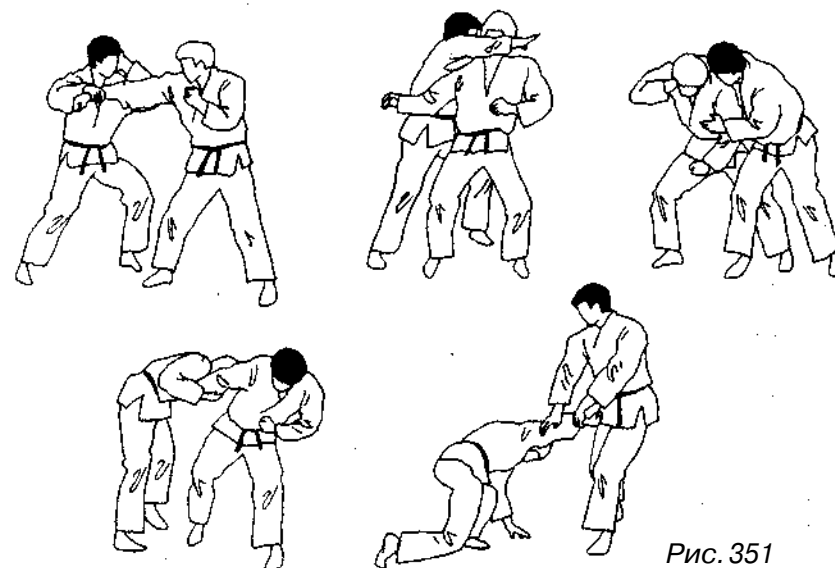


Рис. 351

Пример 2



Рис. 352

Пример 3



Рис. 353

7. Контрпиемы (Gaeshi-waza)

а) Контрпиемы против болевых приемов

Пример 1. Против болевого приема на лучезапястный сустав

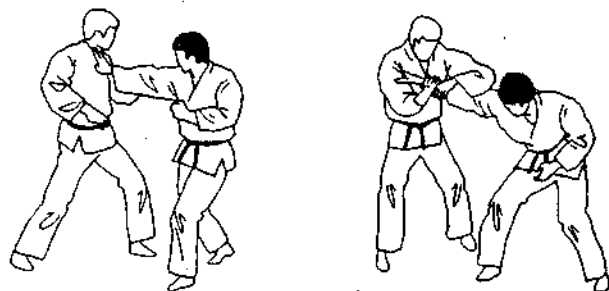


Рис. 354а

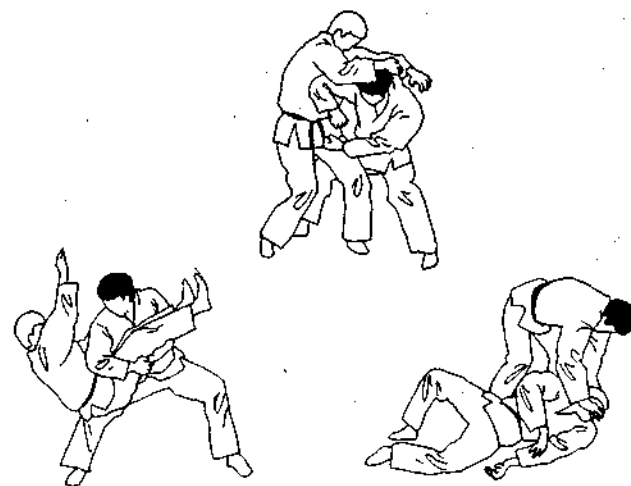


Рис. 354б

Пример 2. Против болевого приема на локтевой сустав

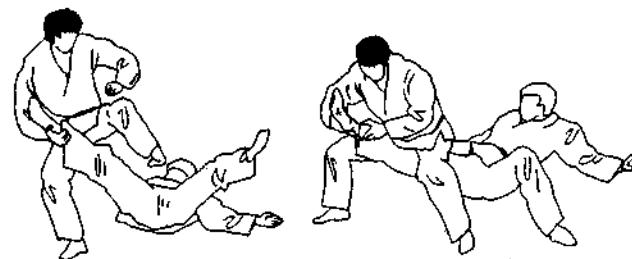
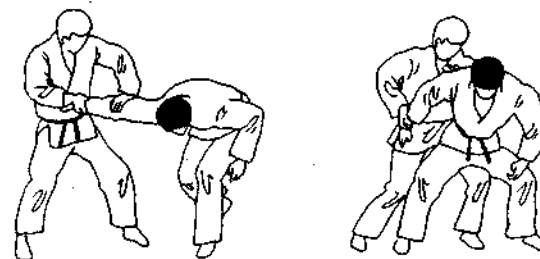


Рис. 355

Пример 3. Против болевого приема на локтевой сустав.

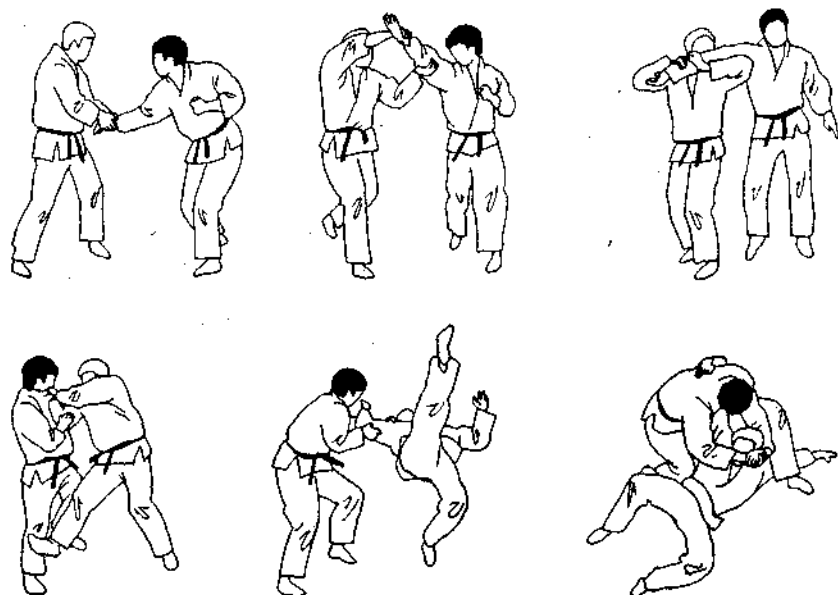


Рис. 356

Пример 4. Против болевого приема на плечевой сустав

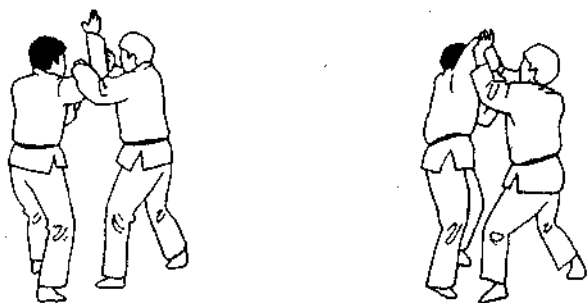


Рис. 357a

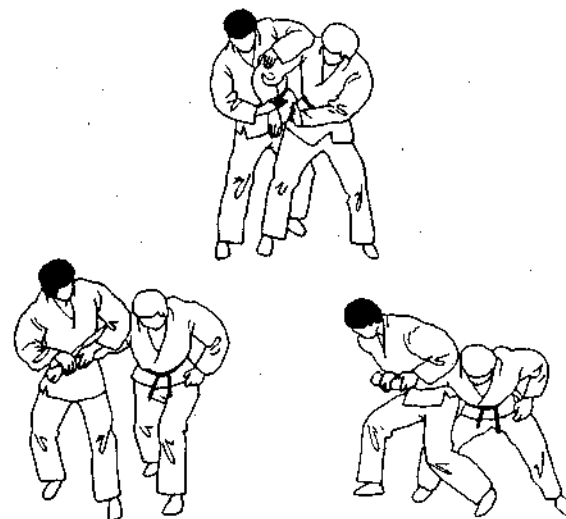


Рис. 357б

Пример 5. Против болевого приема на плечевой и локтевой суставы

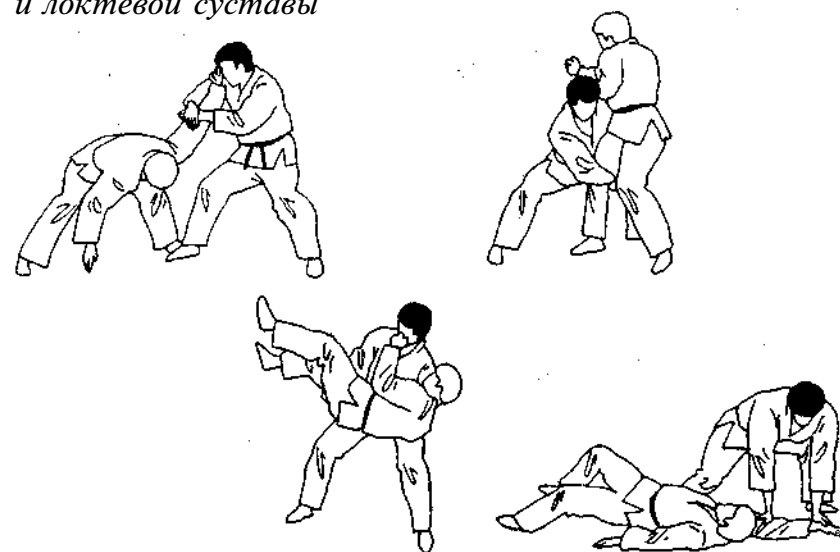


Рис. 358

Пример б: против приема на скручивание шейных позвонков



Рис. 359

б) Контрпиемы против удушений

Пример 1. В случае захвата за горло сзади

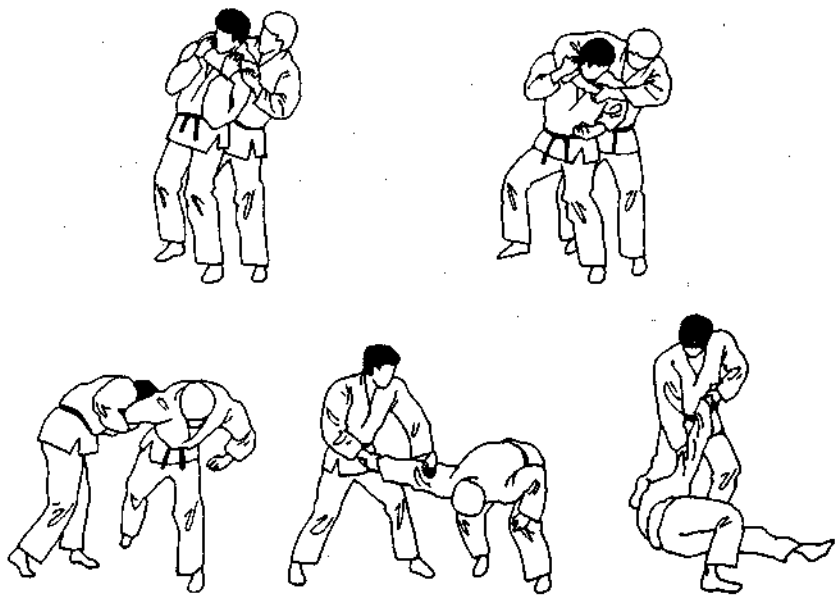


Рис. 360

Пример 2. В случае удушения одеждой в положении лежа

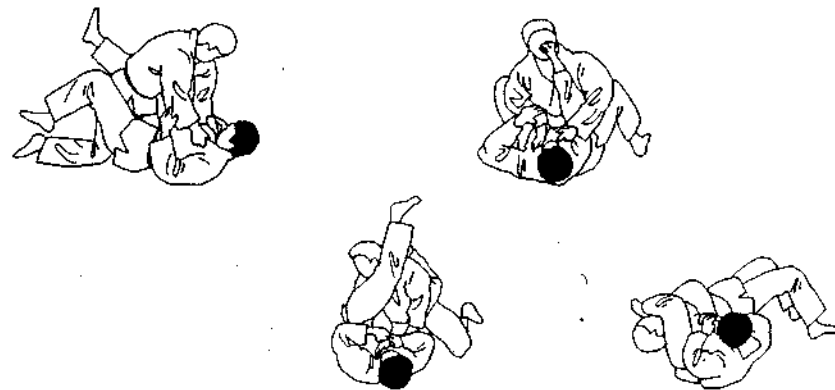


Рис. 361

в) Контрпиемы против бросков

Пример 1: против попытки провести бросок через бедро.

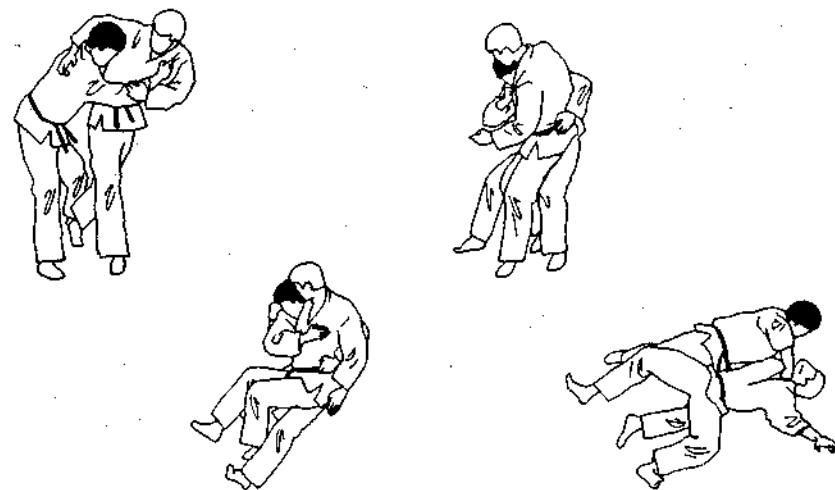


Рис. 362

Пример 2. Против попытки провести бросок через упором ноги в живот

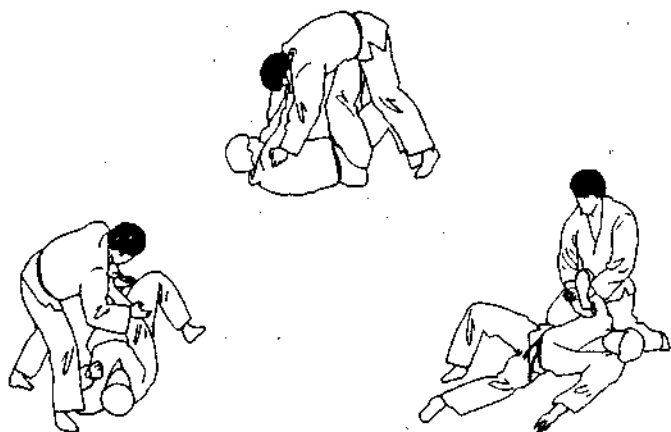


Рис. 363

Пример 3. Против попытки провести бросок подножкой изнутри

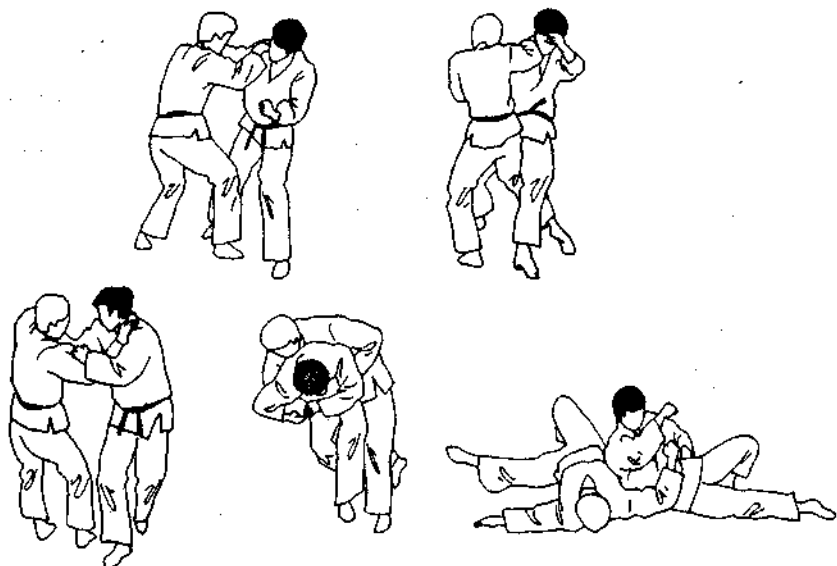


Рис. 364

Пример 4: против попытки провести бросок захватом ног спереди

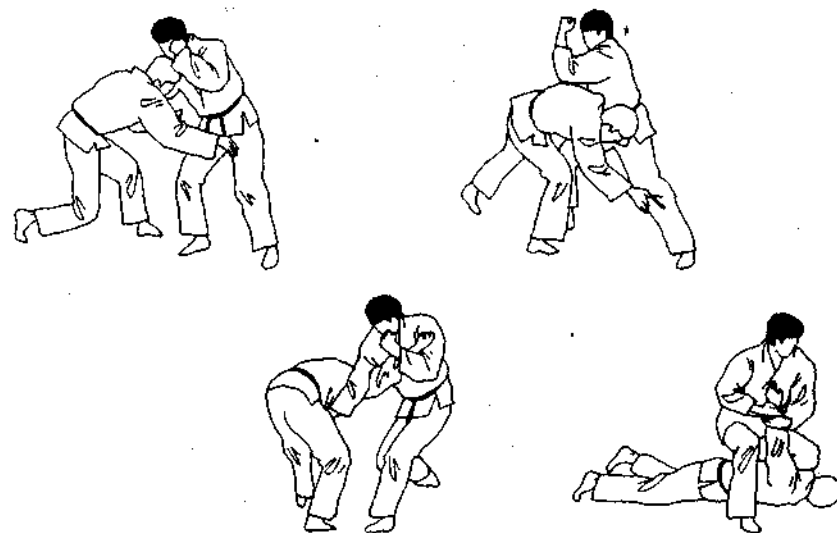


Рис. 365

Пример 5: против попытки провести бросок захватом ног спереди

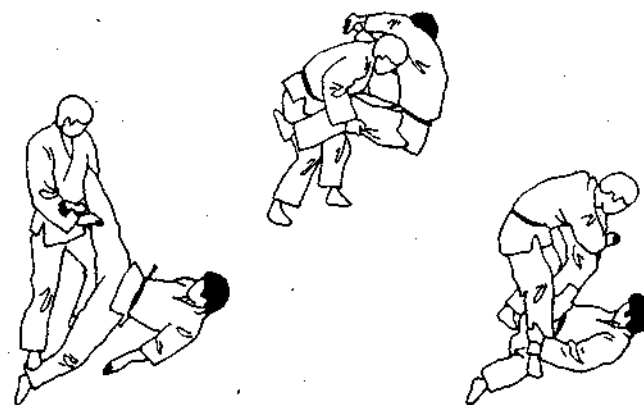


Рис. 366a

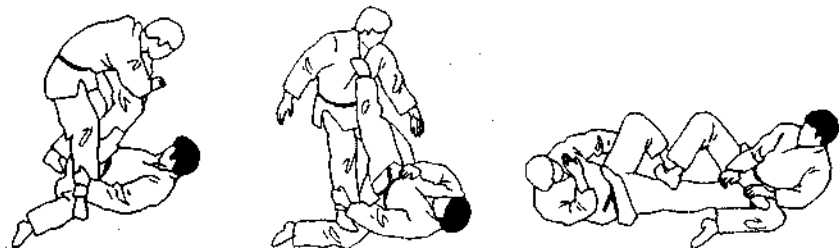


Рис. 366б

г) Контрпиемы после бросков с падением укэ

Пример 1

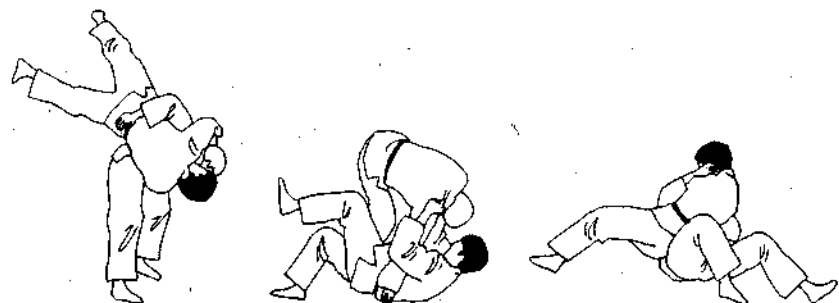


Рис. 367

Пример 2



Рис. 368

Пример 3

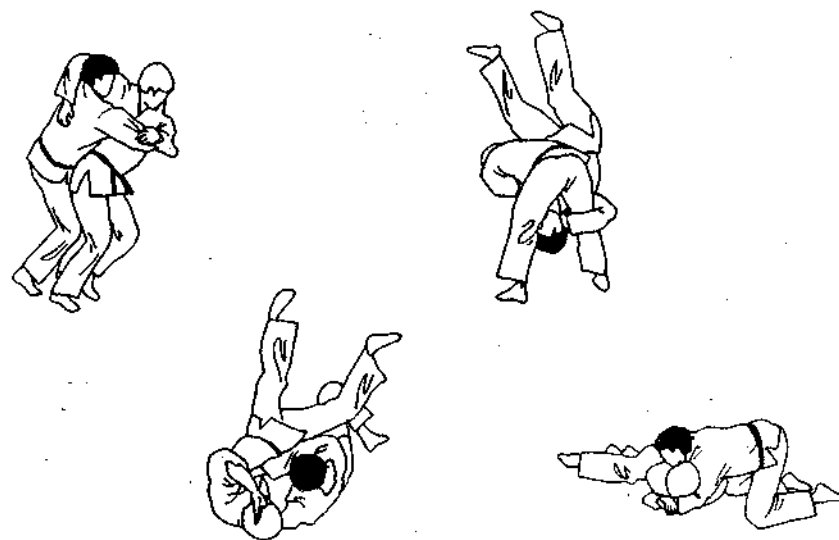


Рис. 369

Пример 4

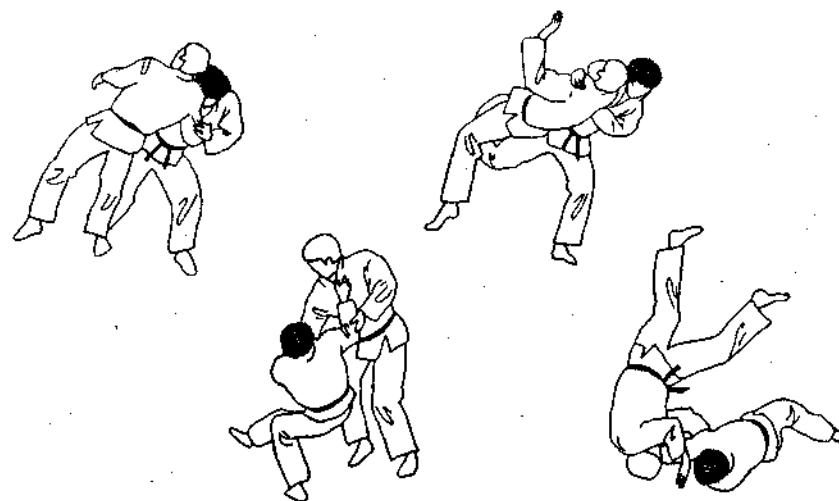


Рис. 370

8. Произвольная защита

а) От атаки одного безоружного противника

Сочетание нескольких разных действий с целью мощного противодействия.

Эти комбинации включают в себя стопорящие удары, захваты, броски, болевые приемы. Укэ должен успешно отразить пять атак и каждый раз взять противника под свой контроль.

Пример 1

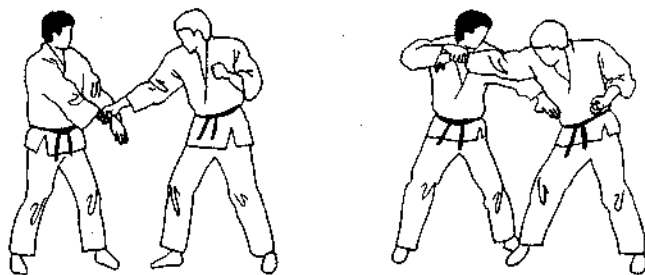


Рис. 371

Пример 2

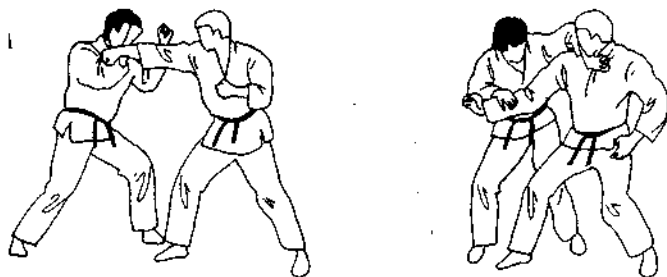


Рис. 372a

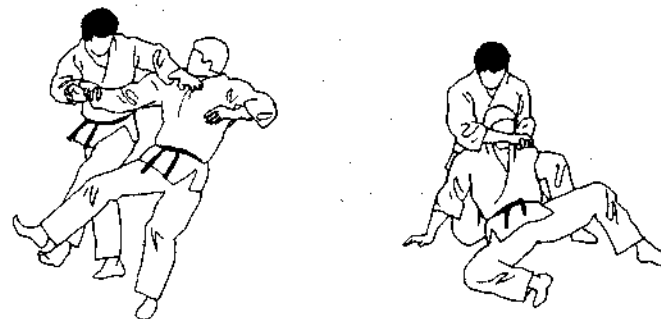


Рис. 372б

Пример 3

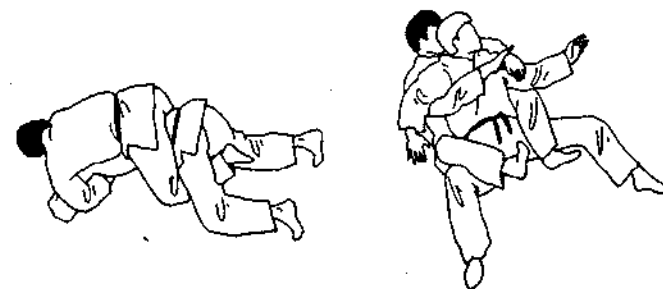
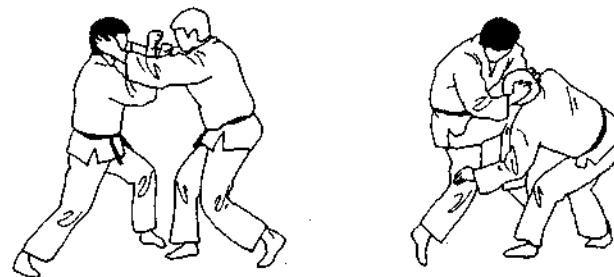


Рис. 373

Пример 4

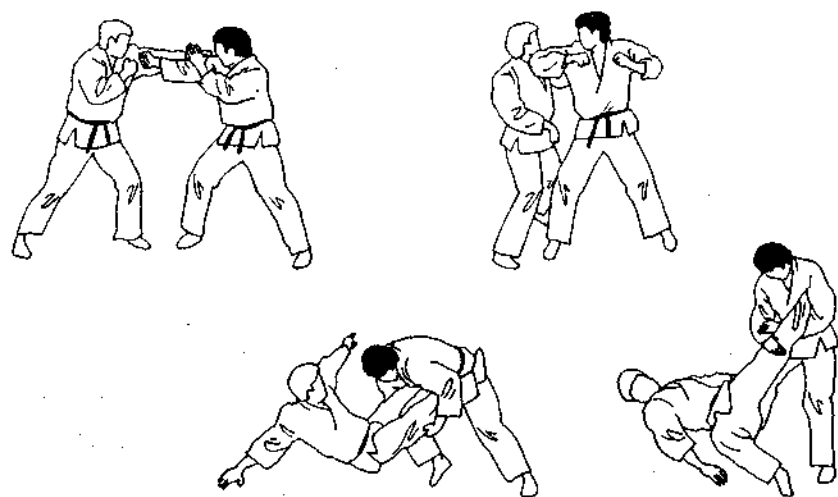


Рис. 374

Пример 5

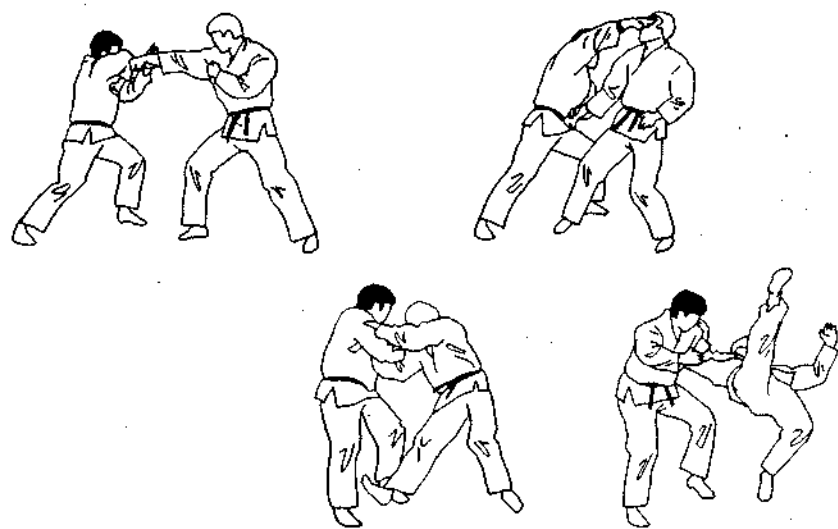


Рис. 375

Пример 6

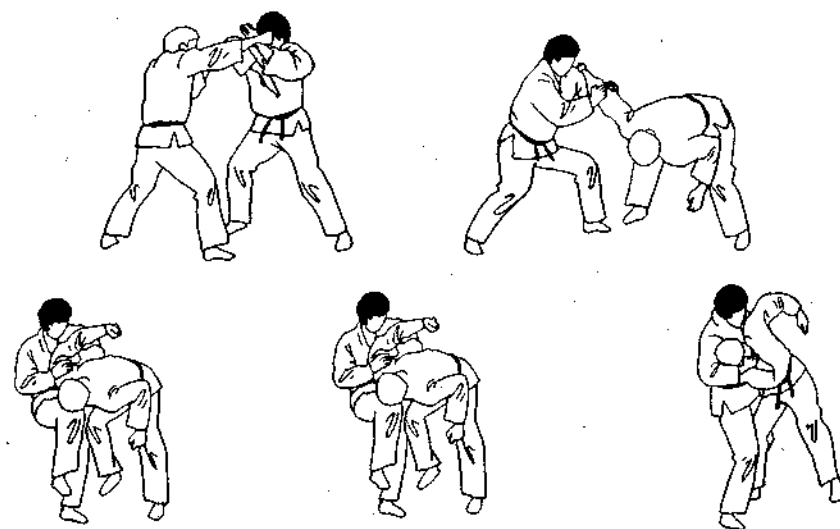


Рис. 376

Пример 7

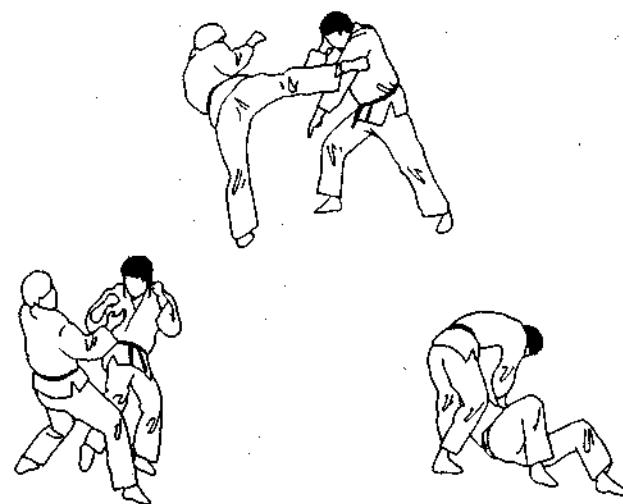


Рис. 377

Пример 8

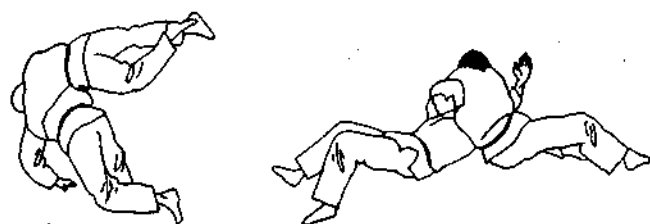


Рис. 378

б) От атаки противника, вооруженного палкой или цепью

Комиссия выбирает по своему усмотрению 3—5 вариантов атак.

Пример

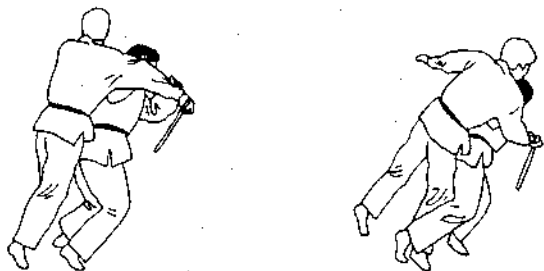


Рис. 379а

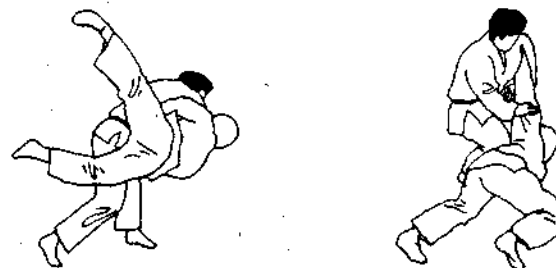


Рис. 379б

в) От атаки двух безоружных противников

Укэ подвергается атакам двух партнеров, применяющих удары руками и ногами, а также захваты. Виды атак указывает комиссия.

Укэ избегает ударов и захватов путем разнообразных передвижений, уклонов, нырков, блоков, а также стопорящих ударов.

Защищаясь, укэ перемещается таким образом, чтобы противники постоянно оказывались друг за другом, чтобы перед ним в каждый момент боя находился только один противник, который мешал бы второму нанести удар или осуществить захват.

Данное испытание занимает 3—5 минут. Его цель — оценка умения укэ успешно противостоять сразу двум нападающим.

9. Защита постороннего человека от нападения злоумышленника

В каждой из 4-х ситуаций, заданных комиссией, укэ должен прийти на помощь человеку, подвергнутому нападению преступника.

Алгоритм своих действий и приемы укэ выбирает самостоятельно. Комиссия оценивает адекватность избранной техники и эффективность ее применения.

Пример 1

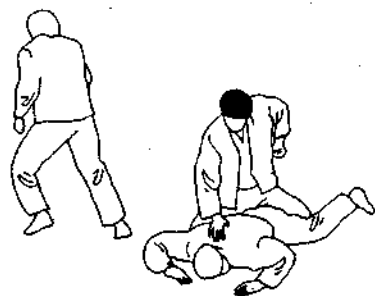
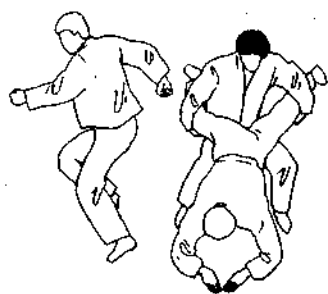
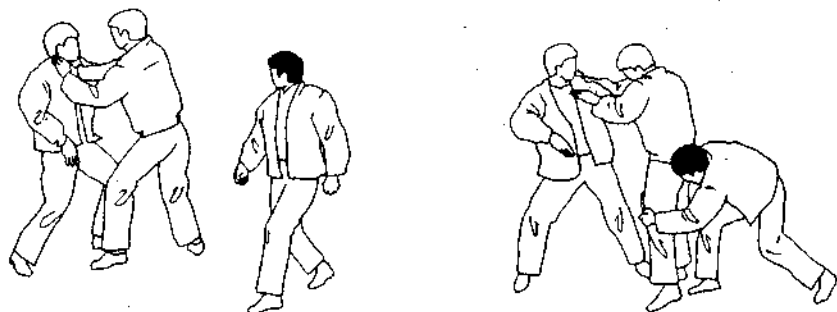


Рис. 380

Пример 2

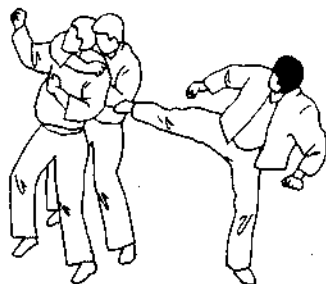


Рис. 381a

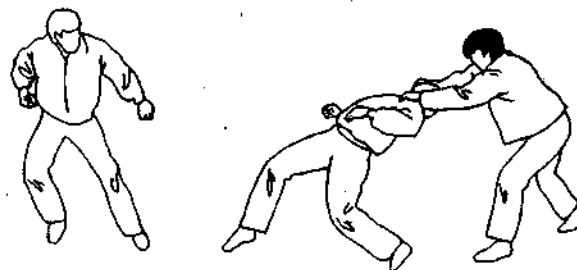


Рис. 381б

Пример 3

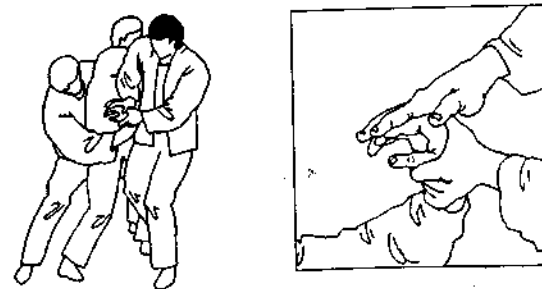
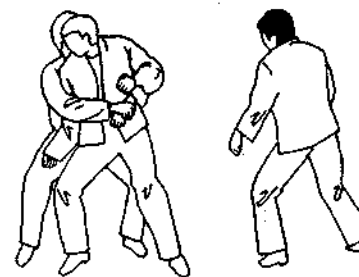


Рис. 382a

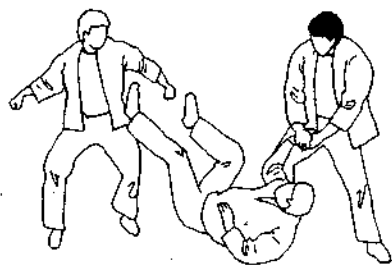


Рис. 382б

Пример 4

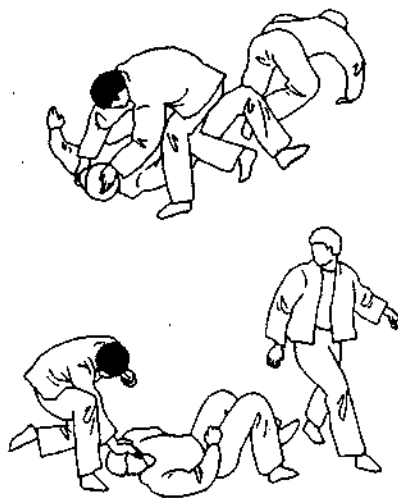
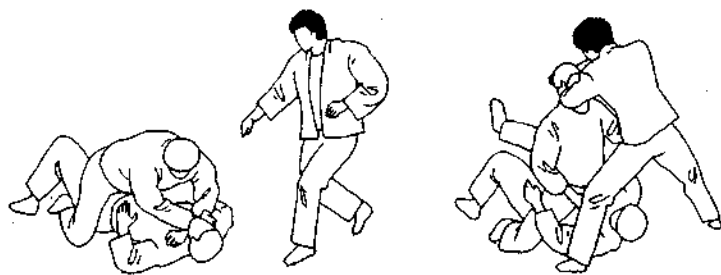


Рис. 383

Пример 5

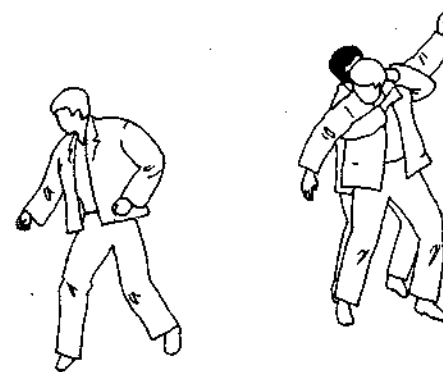
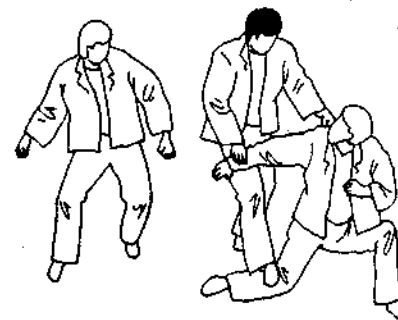


Рис. 384

Пример 6

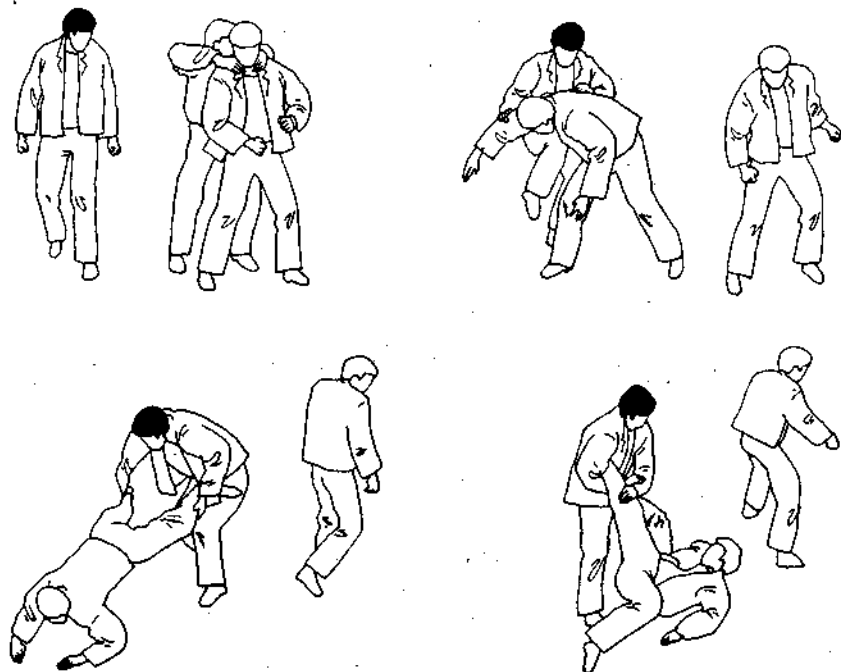


Рис. 385

Пример 7

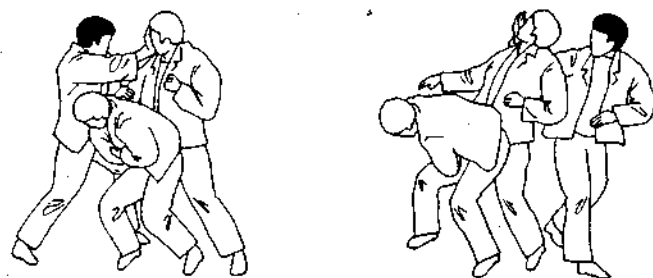


Рис. 386a

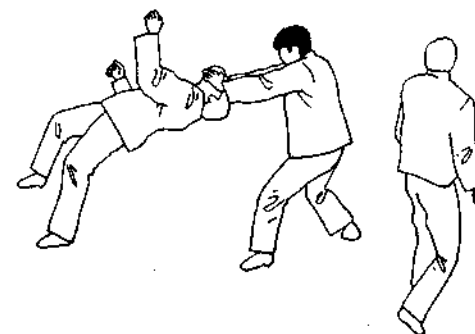


Рис. 386б

Пример 8

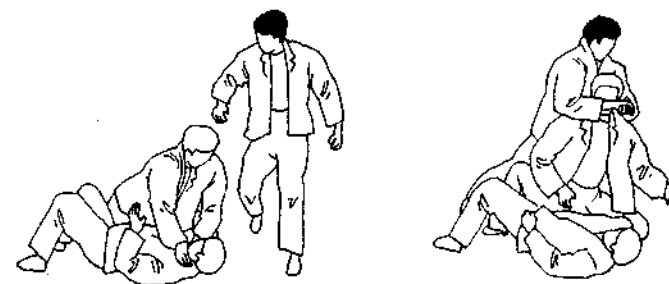


Рис. 387

10. Вольный бой

Это спарринг в стойке с применением любых ударов и других приемов дзю-дзюцу, любых способов передвижения. Удары наносятся по всему корпусу, включая голову. Запрещено лишь использование ударов локтями в связи с их особой опасностью.

Комиссия оценивает только технику и тактику поединка, а не силу ударов и бросков. Партнеры надевают раковины, накладки на локти, голени и кулаки.

Укэ проводит две схватки по 2—3 минуты каждая, со сменой партнера.

Дополнительная литература

Богуш Д.А. Каппо: Японская техника реанимации в практике боевых искусств. Киев: София, 1998. — 144 с

Гавриков А.Е. и др. Боевое дзюдо: Методическое пособие. Рига: Лэтра, 1992. — 136 с.

Досин Со. Сёриндзи-кэмпо. Одесса: Драккар, 1994.— 240 с.

Иванов-Катанский С.А. Джу-джитсу: Техника боевых приемов. М.: Фаир-пресс, 1996. — 336 с.

Коблев Я.К. и др. Подготовка дзюдоистов. Майкоп: Адыгское книж. изд-во, 1990. — 448 с.

Кюлот Г., Кюлот Э. Джу-джутсу: Базовые приемы и программа до 5 дана. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. — 224 с.

Миллер Д. (А.Е. Тарас). Искусство дзю-дзюцу: 108 приемов школы Фукури-рю. Минск: Харвест, 1997. — 304 с.

Одзава Я. Хакко-рю дзю-дзюцу: Школа восьми лучей света. Харьков: Будо, 1997. — 128 с.

Ощепков В.С. Дзю-до. СПб: Всемирная литература, 2000.— 104с.

Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Пермь: Урал-пресс, 1993. — 304 с.

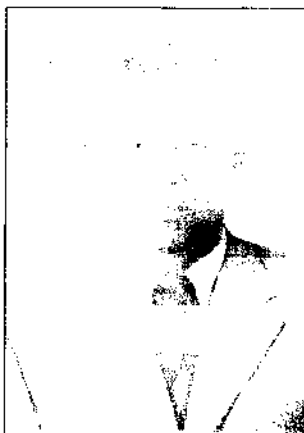
Радишевский Е.А. Дзю-дзюцу: Боевое искусство самураев. Одесса: б.и., 1998.— 157с.

Тедеев Д.Ю. Айкидо и оружие. Минск: Харвест, 2004. — 752 с.

Хаберзетцер Р. Дзю-дзюцу. Харьков: Будо, 1996. — 117с.

Коротко об авторе

Олег Нишпорский (1950 г.р.), бывший гражданин Украины, товаровед по образованию, с 1993 года постоянно живет в ФРГ (город Бохольт, земля Северный Рейн — Вестфалия). В Германии он весьма успешно занимается бизнесом в сфере химической промышленности.



Боевые искусства — его хобби. Олег никогда не стремился к победам на спортивных состязаниях. Дзю-дзюцу привлекало его, во-первых, как способ сделать свою жизнь более насыщенной, интересной и здоровой, а во-вторых тем, что оно является эффективным средством самообороны.

За 10 лет занятий под руководством ряда известных в Германии тренеров он прошел путь от новичка до обладателя черного пояса. В 2000 году Олег получил лицензию тренера по дзю-дзюцу.

В настоящее время он сдает экзамены и оформляет документы, необходимые для получения степени второй дан.

В предлагаемой книге Олег добросовестно изложил ту программу, которую сам освоил.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Краткая история дзю-дзюцу в Японии.....	3
Тикара-курабэ и сумо.....	3
Ёрои-кумиути.....	5
Когусоку.....	10
Дзю-дзюцу.....	12
Китайские влияния.....	15
Расцвет дзю-дзюцу.....	16
Упадок и возрождение дзю-дзюцу.....	19
Краткая история дзю-дзюцу в Германии.....	21
Дзю-дзюцу как современная самозащита.....	23
Дзю-дзюцу как спортивная борьба.....	25

Часть 1

БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Этикет.....	27
Базовая техника.....	30
1. Стойки (<i>Dachi</i>).....	31
2. Движения в стойках.....	32
Маятниковые движения.....	32
Скручивание корпуса.....	34
Прямолинейные передвижения.....	34
Круговые движения.....	36
3. Движения в положении лежа.....	37
4. Падения.....	39
5. Ударная техника (<i>Atemi</i>).....	41
6. Защитная техника (<i>Uke-waza</i>).....	41
7. Болевые приемы (<i>Kansetsu-waza</i>).....	42

8. Захваты и броски (<i>Nage-waza</i>).....	42
9. Комбинирование приемов.....	43
10. Перехват инициативы.....	43
11. Контрприемы.....	43
12. Контроль за ситуацией.....	43

КАТАЛОГ ПРИЕМОВ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

Парирование руками (<i>Ude-barai</i>).....	44
Удары локтями (<i>Empi-uchi</i>).....	44
Рычаги на руки (<i>Ude-gatami</i>).....	45
Выкручивание рук (<i>Ude-garami</i>).....	47
Болевые приемы на суставы рук (<i>Tekubi-waza</i>).....	48
Болевые приемы на голову (<i>Kubi-hishigi</i>).....	49
Болевые приемы на ноги (<i>Ashi-gatame, ashi-garami</i>).....	50
Броски в падении (<i>Sutemi-waza</i>).....	51
Удушения (<i>Jime-waza</i>).....	52
Нажатия на болевые точки (<i>Atemi-te</i>).....	54

Часть 2

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ УЧЕНИЧЕСКИХ СТЕПЕНЕЙ

Порядок сдачи экзаменов на пояса.....	55
---------------------------------------	----

Глава 1. Экзаменационная программа

на степень 5-й Кю (Желтый пояс).....

1. Стойки и смена стоек.....	57
2. Движения из стойки готовности (<i>Sabaki</i>).....	57
3. Техника падений.....	61
4. Удержание противника в положении лежа (<i>Ne-waza</i>).....	63
5. Комбинации блоков.....	64
6. Удар основанием ладони (<i>Teisho-uchi, Teisho-tsuki</i>).....	67
7. Удар коленом (<i>Hiza-geri</i>).....	68

8. Стопорящий удар ступней (<i>Maе-fumi-komi</i>).....	70
9. Освобождение от захвата кистей рук (<i>Katate-mochi, Ryote-mochi</i>).....	72
Освобождение от захвата кисти руки путем отбоя (<i>Tetsui-uchi, Jodan-oshi-dashi</i>).....	74
10. Болевой прием на локтевой сустав (<i>Ude-gatame</i>).....	76
11. Бросок наклоном противника назад (<i>O-soto-osae</i>).....	78
12. Бросок задней подножкой (<i>O-soto-gake</i>).....	79
13. Свободный спарринг.....	80

Глава 2. Экзаменационная программа

на степень 4-й Кю (Оранжевый пояс).....

1. Стойки и смена стоек.....	82
2. Движения в стойках (<i>Sabaki</i>).....	83
3. Падения и кувырки (<i>Ukemi</i>).....	86
4. Освобождение от удержания в положении лежа (<i>Ne-waza</i>).....	88
5. Прямой удар кулаком (<i>Oi-tsuki, Giaku-tsuki</i>).....	89
6. Круговые удары кулаком (<i>Age-tsuki, Mawashi-tsuki, Uraken-uchi</i>).....	91
7. Демонстрация связок ударов руками.....	93
8. Блокировка предплечьем (<i>Uke-waza</i>).....	93
9. Удары ступней вперед (<i>Gen</i>).....	96
10. Болевые приемы на руку.....	99
1) Болевой прием на локтевой сустав в позиции стоя.....	100
2) Противник атакует ударом палки наотмашь.....	101
3) Болевой прием на локтевой сустав в позиции лежа (<i>Waki-gatame</i>).....	102
4) Болевой прием на плечо как техника фиксирования (<i>Ude-garami-henka-waza</i>).....	102
11. Бросок через бедро (<i>O-goshi</i>).....	104
Вариант: Круговой бросок через бедро.....	105
Вариант: Бросок перекатом через спину.....	105
12. Большая подножка (<i>O-soto-gari</i>).....	106

13. Сохранение инициативы при неудачном проведении приема.....	108
14. Контприемы (Gaeshi-waza).....	109
1) Уход от броска с помощью контрзахвата.....	109
2) Уход от броска с помощью удара.....	109
3) Уход от броска путем сочетания удара, контрзахвата и приседания.....	110
4) Уход от броска путем перестановки ног.....	110
15. Защита от захватов.....	112
16. Удушение (Jime-waza).....	116
17. Демонстрация применения техники.....	117
18. Нажатия на болевые точки (Atemi-te).....	117

Глава 3. Экзаменационная программа

на степень 3-й Кю (Зеленый пояс).....118

1. Перемещения в стойках (Sabaki).....	118
2. Позиции и перемещения в положении лежа.....	119
1) Смена позиции поворотом в другую сторону.....	119
2) Перемещение по полу.....	120
3) Перекаты в положении лежа.....	120
4) Подъем из положения лежа.....	121
3. Падения и кувырки (Ukemi).....	121
1) Падение вперед (Mae-ukemi).....	121
2) Падение назад (Ushiro-ukemi).....	122
3) Кувырок через препятствие вперед.....	123
4) Кувырок через препятствие назад.....	124
4. Удержание лежа (Ne-waza).....	124
5. Броски.....	126
Бросок через плечо (Seoni-nage).....	126
Бросок рывком по кругу с подставкой ноги (Seoni-otoshi).....	126
Комплексное задание.....	127
6. Техника защиты от безоружного противника.....	127
7. Техника защиты от захватов.....	132

8. Техника защиты от противника, вооруженного палкой.....	140
9. Сохранение инициативы после успешного противодействия противника (Gaeshi-waza).....	146
10. Свободный обмен ударами (спарринг).....	150

Глава 4. Экзаменационная программа

на степень 2-й Кю (Синий пояс).....151

1. Передвижения.....	151
2. Падения и кувырки.....	151
1) Кувырок вперед.....	152
2) Падение в сторону.....	153
3) Падение вперед.....	154
4) Вариант падения вперед.....	154
3. Техника удержания лежа.....	155
1) Удержание в позиции укэ сбоку от тори.....	155
2) Удержание в позиции укэ верхом на тори.....	156
3) Удержание в позиции укэ поперек тори (крестообразная позиция).....	156
4) Удержание в позиции укэ на спине, тори зажат между его ног.....	157
4. Комплексное задание.....	157
5. Демонстрация различных приемов.....	159
1) Блокировка ног и контратака.....	159
2) Удар ребром ладони (Shuto-uchi).....	160
3) Топчущий удар ступней (Kakato-geri).....	161
4) Удар ногой в сторону (Yoko-geri).....	162
5) Нажатия пальцами на болевые точки (Atemi-te).....	162
6) Удушение с использованием одежды противника (Jime-waza).....	164
7) Болевые приемы на кисть руки (Tekubi-waza).....	166
8) Болевые приемы на локтевой сустав (Ude-gatame).....	168
9) Бросок подъемом тела и поворотом (Ushim-goshi, Aki-otoshi, Kata-guruma).....	171

10) Бросок подсадом (<i>Narai-gochi, Uchi-mata</i>).....	172
6. Приемы защиты от атак палкой.....	173
7. Приемы защиты от атак ножом.....	177
8. Защита от гибкого оружия.....	181
9. Сохранение инициативы (на примере бросков).....	183
10. Контрпиемы (<i>Gaeshi-waza</i>).....	184
Защита с помощью контрпиемов	
от двух различных бросков.....	184
11. Защита от различных ударов.....	186
12. Оборона с использованием палки.....	190
13. Свободный спарринг с применением бросков	
и техники борьбы лежа.....	193

Глава 5. Программа для степени 1-й Кю

(Коричневый пояс).....194

1. Передвижения с ударами.....	194
2. Падения и кувьрки.....	194
3. Комплексное задание.....	194
4. Техника удержания противника в позиции лежа.....	195
5. Защита на три счета с использованием	
болевого приема.....	198
6. Демонстрация различных приемов.....	207
7. Удар пальцами открытой руки.....	207
2. Удар ладонями по ушам.....	202
3. Удар головой.....	203
4. Круговой удар стопой (<i>Mawashi-geri</i>).....	204
5. Болевой захват головы.....	205
6. Удушение руками.....	206
7. Транспортировка с удушением (<i>Ura-kiibi-gatame</i>).....	208
8. Выламывание пальцев (<i>Yubi-kansetsu</i>).....	205
9. Болевые приемы на суставы ноги (<i>Ashi-garami</i>).....	270
70. Болевые приемы на предплечье (<i>Ude-garami</i>).....	277
77. Болевые приемы на запястье (<i>Te-kansetsu</i>).....	273
72. Бросок захватом обеих ног	

(<i>Rui-ashi-dori, Ura-rui-ashi-dori</i>).....	215
13. Броски в падении (<i>Sutemi-waza</i>).....	217
14. Защита от атаки палкой.....	215
75. Защита от атаки ножом.....	225
16. Приемы защиты против атак без оружия.....	230
Освобождение от захватов.....	230
Защита от атак без захвата.....	232
77. Сохранение инициативы.....	235
18. Контрпиемы.....	241
Контрпиемы против болевых приемов.....	241
19. Демонстрация техники ударов.....	243

Часть 3

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ МАСТЕРСКИХ СТЕПЕНЕЙ

Глава 6. Программа экзаменов для претендентов

на степени 1-й и 2-й дан (Черный пояс).....244

1. Комплексное задание, включающее удержание	
в положении лежа (<i>Ne-waza</i>).....	245
2. Демонстрация техники в комбинациях.....	246
1) Блокировка локтем (<i>Otoshi-empi, Tate-empi-ushi</i>).....	247
2) Атаки локтем (<i>Empi-uchi</i>).....	248
3) Удары внутренним ребром ладони (<i>Haito-uchi</i>).....	250
4) Удар ступней назад (<i>Ushiro-geri</i>).....	251
5) Прием на скручивание шейных позвонков	
(<i>Kubi-hishigi</i>).....	251
6) Болевые приемы на суставы руки (<i>Ude-gatame,</i>	
<i>Ude-garami, Kote-heneri</i>).....	251
7) Захват и удушение ногами (<i>Ashi-jime</i>).....	256
8) Давление на болевые точки (<i>Atemi-te</i>).....	257
9) Транспортировка в сочетании с болевым приемом	
или с давлением на болевые точки.....	260
10) Бросок с переворотом тори по диагонали	
(кувьрком) (<i>Kaiteri-nage</i>).....	261

11) Броски с подъемом и переворотом тори (Ushiro-goshi, Aiki-otoshi).....	262
12) Броски за счет энергии собственного падения (Sutemi-waza).....	264
13) Бросок толчком корпуса противника назад (Irimi-nage).....	266
3. Демонстрация связок ударов на лапах или мешках.....	267
4. Защита от ударов палкой с обезоруживанием противника.....	267
4а. Приемы с использованием палки, отобранной у противника.....	271
5. Защита от ударов ножом с обезоруживанием противника.....	276
6. Сохранение инициативы после нейтрализации тори приема, проведенного укэ.....	281
7. Контрпиемы (Gaeshi-waza).....	286
а) Контрпиемы против болевых приемов.....	286
б) Контрпиемы против удушений.....	290
в) Контрпиемы против бросков.....	291
г) Контрпиемы после бросков с падением укэ.....	294
8. Произвольная защита.....	296
9. Защита постороннего человека от нападения злоумышленника.....	301
10. Вольный бой.....	308
Дополнительная литература.....	309
Коротко об авторе.....	310